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 SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de cuidado Los Robles

1.2 Localidad: _No aplica_____

2. Linea: _Identidad, afectividad y sexualidad__

2.1. Fecha de Ejecución:

12	8	2024	al	30	8	2024

2.2. Nombre del encuentro:
1. PIENSO, LUEGO ACTÚO / EXPRESANDO MI IDENTIDAD
2. ORIENTANDO MI SEXUALIDAD / ENFOCANDO MI ENERGÍA SEXUAL
3. RECONOCIÉNDOME HUMANO / DERECHOS Y LIBERTADES
4. RECONOCIÉNDOME HUMANO / LOS DERECHOS HUMANOS

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Dikson Torres - Psicólogo

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover espacios que fortalezcan la identidad, la afectividad y las conductas responsables en el ámbito de la sexualidad, tenido en cuenta el respeto por las diferentes identidades, orientación sexual y afectiva, derechos sexuales y toma de decisiones, por medio de actividades psicoeducativas y/o lúdicas.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. PIENSO, LUEGO ACTÚO / EXPRESANDO MI IDENTIDAD
Identificar en las personas mayores la identidad, el amor propio y la autoimagen , en pro del respeto por las diferentes identidades como cultura, étnia, religión o de género.

2. ORIENTANDO MI SEXUALIDAD / ENFOCANDO MI ENERGÍA SEXUAL
Fortalecer en las personas mayores la afectividad, el valor de la amistad, la orientación sexual y afectiva, el cuidado del otro, promoviendo sus derechos a la intimidad y participación social.

3. RECONOCIÉNDOME HUMANO / DERECHOS Y LIBERTADES / Y / RECONOCIÉNDOME HUMANO / LOS DERECHOS HUMANOS
Orientar hacia un reconocimiento de una sana y plena sexualidad en las personas mayores, mediante actividades dinàmicas de derechos sexuales, toma de decisiones, confidencialidad y libertad de elección.

3.3. METODOLOGÍA

1. PIENSO, LUEGO ACTÚO / EXPRESANDO MI IDENTIDAD
La actividad se enfocó en el reconocimiento de la identidad, en la que inicialmente se les realizó una charla acerca de todo aquello que configura la identidad en el individuo. Posteriormente, se les entregó una hoja y un lápiz en el que se les indicó que en ella debían plasmar aquello que representara lo que dentro de su imaginario los identificaba, mediante un ejercicio reflexivo y lo plasmaran en el papel, fuera de manera escrita, dibujada o ambas cosas. Por ultimo se realizaba un reconocimiento a cada una de las expresiones plasmadas en el papel, reforzando en la persona mayor la autonomía para expresión de su identidad.

2. ORIENTANDO MI SEXUALIDAD / ENFOCANDO MI ENERGÍA SEXUAL
Se realizó la actividad enfocada en la activación de la energía corporal mediante la meditación y la relajación que promueve el ejercicio del Tai Chi, en el que se hace uso de la respiración e involucrando una serie de posturas similares a la danza que se realizan lentamente. En la actividad mediante movimientos suaves, guiados paso a paso, se trabajó la respiración profunda y la conciencia del uso de esta para la activación energética del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies.

3. RECONOCIÉNDOME HUMANO / DERECHOS Y LIBERTADES
La actividad se enfocó a fortalecer el concepto de derechos, autonomía y libertades en las personas mayores. Para el desarrollo de la actividad fue proyectada una película llamada “Prefiero el paraíso” a las personas mayores participantes de la actividad, de la cual se analizaron los hechos y situaciones acontecidas dentro de la misma, y cuyo eje principal fue el análisis de los derechos y libertades en cada una de las situaciones resaltadas por los participantes.

4. RECONOCIÉNDOME HUMANO / LOS DERECHOS HUMANOS
La actividad estuvo enfocada en poner en conocimiento de las personas mayores, cuáles son los derechos humanos y su aplicación en la cotidianidad, por lo cual, se usó el juego de concéntrese sobre una mesa, que contenía algunos artículos de los derechos humanos en donde las personas mayores debían hallar parejas de cartas las cuales contenían en articulo y en la otra el enunciado del derecho correspondiente.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**1. PIENSO, LUEGO ACTÚO / EXPRESANDO MI IDENTIDAD** La actividad se realizo en el comedor de la comunidad de cuidado los robles en el que se ubico los materiales y elementos con lo que las personas mayores, haciendo uso de las mesas del lugar y las sillas para que se ubicaran los participantes, se llevaron las personas mayores y se ubicaron en cada una de las mesas dispuestas para tal fin, usando el siguiente orden: 1. Organización del espacio para acomodar a las personas mayores participantes de la actividad 2. Motivación e invitación a las personas mayores a la actividad. 3. Ubicación de las personas mayores en el espacio del comedor de la institución. 4.Explicacion de la actividad y la temática a tratar durante el día. **2. ORIENTANDO MI SEXUALIDAD / ENFOCANDO MI ENERGÍA SEXUAL** La actividad se realizo en la terraza de la comunidad de cuidado los robles en la que se ubicaron a las personas mayores participantes en la actividad y en el que se uso el siguiente orden: 1. Organización del espacio para acomodar a las personas mayores participantes de la actividad 2. Motivación e invitación a las personas mayores a la actividad. 3. Ubicación de las personas mayores en el espacio de la terraza institucional. 4.Explicacion de la actividad y la temática a tratar durante el día. **3. RECONOCIÉNDOME HUMANO / DERECHOS Y LIBERTADES** La actividad fue realizada en la sala de televisión de la comunidad de cuidado los robles en donde se ubicaron las personas mayores participantes de la actividad, y se usó el siguiente orden: 1. Organización del espacio para acomodar a las personas mayores participantes de la actividad 2. Motivación e invitación a las personas mayores a la actividad. 3. Ubicación de las personas mayores en el espacio de la sala de televisión de la institución. 4.Explicacion de la actividad y la temática a tratar durante el día. **4. RECONOCIÉNDOME HUMANO / LOS DERECHOS HUMANOS** La actividad fue realizada en el comedor de la comunidad de cuidado los robles, en donde se ubicaron las personas mayores participantes de la actividad y se usó el siguiente orden: 1. Organización del espacio para acomodar a las personas mayores participantes de la actividad 2. Motivación e invitación a las personas mayores a la actividad. 3. Ubicación de las personas mayores en el espacio del comedor de la institución. 4.Explicacion de la actividad y la temática a tratar durante el día.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**1. PIENSO, LUEGO ACTÚO / EXPRESANDO MI IDENTIDAD** Se realizó actividad enfocada en el reconocimiento de la identidad, en la que inicialmente se les realizó una charla acerca de todo aquello que configura la identidad en el individuo, partiendo de su concepto en el que, se les explicó que la identidad es el conjunto de características y rasgos que percibimos de nosotros y que nos permiten definir, frente a los demás, quienes somos, que deseamos y hacia dónde queremos dirigirnos en nuestro desarrollo vital personal, relacional y social y que, a nivel cognitivo, requiere de la capacidad de sintetizar e integrar identificaciones previas en una imagen personal relativamente estable y progresivamente más integrada entre sus distintas facetas. También se les explicó que, el mecanismo de identificación implica hacer propias creencias, conductas, maneras de ser y actuar de una persona de referencia que ejerce de modelo. Se basa en aspectos tanto personales de quien se identifica como de comparación y cognición social con el modelo de identificación, que puede ser una persona significativa del entorno familiar, extrafamiliar o del grupo de pares. Posteriormente, se les entregó una hoja y un lápiz en el que se les indicó que en ella debían plasmar aquello que represente lo que dentro de su imaginario los identificaba, sea por gusto o interés, sean símbolos, animales, personas u objetos. Fue un ejercicio de asociación libre en la que cada persona mayor participante expresó en el papel lo que considero parte de su identidad. **2. ORIENTANDO MI SEXUALIDAD / ENFOCANDO MI ENERGÍA SEXUAL** Se realizó la actividad enfocada en la activación de la energía corporal mediante la meditación y la relajación que promueve el ejercicio del Tai Chi, haciendo especial énfasis en la energía sexual, la cual puede ser activada mediante la respiración según lo postula la medicina oriental. El Tai Chi, también llamado Taiji o Tai Chi Chuan, es una forma de ejercicio de atención plena que se originó y sigue practicándose ampliamente en China. Combina artes marciales chinas y movimientos meditativos que promueven el equilibrio y la curación de la mente, cuerpo y espíritu, involucrando una serie de posturas similares a la danza que se realizan lentamente y que fluyen unas con otras. Como combina la concentración mental, el equilibrio físico, la relajación muscular y la respiración relajada, el Tai Chi muestra un excelente potencial para integrarse en la prevención y rehabilitación de afecciones médicas y psicológicas. El Tai Chi es un ejercicio que modula la actividad y la conectividad de regiones cerebrales clave involucradas en la depresión y la regulación del estado de ánimo, reduciendo la sensibilización neuroinflamatoria y modulando el sistema nervioso autónomo, lo que mejora la regulación de las emociones y reduce el estrés. Mediante la actividad se pretende generar en las personas mayores una activación física y cognitiva que le permita asumir el control de sus habilidades motrices, al mismo tiempo de realizar una activación de la energía sexual, como parte integral de la persona mayor y que contribuye a que pueda vivir con plenitud su etapa de vida, el fortalecimiento de su autoestima y el respeto por el otro con énfasis de género.

3. RECONOCIÉNDOME HUMANO / DERECHOS Y LIBERTADES
Se realizó actividad dirigida a fortalecer el concepto de derechos, autonomía y libertades en las personas mayores, haciendo énfasis en el límite de estos mismos y el respeto por los derechos y libertades de los demás. Para el desarrollo de la actividad fue proyectada una película llamada "Prefiero el paraíso" a las personas mayores participantes de la actividad, de la cual se analizaron los hechos y situaciones acontecidas dentro de la misma, y cuyo eje principal fue el análisis de los derechos y libertades en cada una de las situaciones resaltadas por los participantes. Luego de lo anterior, se propició un ejercicio reflexivo en el cual las personas mayores fueron conscientes del rol que juega cada uno y el límite de sus derechos y libertades.

4. RECONOCIÉNDOME HUMANO / LOS DERECHOS HUMANOS
Se realizó la actividad enfocada en poner en conocimiento de las personas mayores, sobre cuáles son los derechos humanos, el contexto histórico en el que se promulgaron y su aplicación en la cotidianidad. Dentro de la actividad se usó el juego de concéntrese sobre una mesa, que contenía algunos artículos de los derechos humanos en donde las personas mayores debían hallar parejas de cartas las cuales contenían en articulo y en la otra el enunciado del derecho correspondiente. Cada persona mayor participante tuvo el turno para lograr descubrir las parejas que se hallaban ocultas, delante de los otros participantes que estaban atentos para poder hallar las cartas correctas.

3.3.3. MOMENTO FINAL	Durante el momento final de cada una de las actividades anteriormente descritas, se realizo una retroalimentacion acerca de cada uno de los temas tratados en los cuales, se daba respuesta a las inquietudes de las personas mayores asistentes, como tambien se brindaba informacion adicional que complementara el tema abordado en cada una de las sesiones, evidenciando la aceptacion y el beneplacito de cada una de las personas asistentes a cada una de las actividades propuestas.

3.4.RECURSOS

* Sillas *Televisor *Computador *Red internet *Material audiovisual *Papel *Lapices *Colores
* Mesas

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1. PIENSO, LUEGO ACTÚO / EXPRESANDO MI IDENTIDAD
La actividad se programó y se llevó a cabo el día 12 de agosto de 2024 entre las 11:20 am y las 12:05 pm, en el comedor de la comunidad de cuidado los robles, lugar en el que asistieron 16 personas mayores para desarrollar la actividad propuesta. Dentro de la actividad se logro que las personas mayores mediante un ejercicio de reflexión presentaran lo que considera que los identifica y lo plasmaran en el papel. Con esto se genera un impacto a nivel cognitivo que invita a la activación de la autopercepción, el reconocimiento de los imaginarios propios y la referencia que tenemos de lo que hay en nuestro entorno, que contribuye al mantenimiento cognitivo de las personas mayores participantes de la actividad. Los participantes se mostraron receptivos y conformes con la actividad propuesta.
Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en las actividades.

2. ORIENTANDO MI SEXUALIDAD / ENFOCANDO MI ENERGÍA SEXUAL
La actividad se programó y se llevó a cabo el día 15 de agosto de 2024 entre las 9:00 am y las 9:40 am, en la terraza de la comunidad de cuidado los robles, lugar en el que asistieron 24 personas mayores para desarrollar la actividad propuesta. En la actividad mediante movimientos suaves, guiados paso a paso, se logró trabajar la respiración profunda y la conciencia del uso de esta para la activación energética del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. También se logró que las personas mayores hicieran consientes los movimientos corporales que llevan a activar y movilizar cada uno de los músculos del cuerpo de una manera simple, pero que tiene un efecto positivo en la energía sexual de las personas mayores que participaron de la actividad.
Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en las actividades.

3. RECONOCIÉNDOME HUMANO / DERECHOS Y LIBERTADES
La actividad se programó y se llevó a cabo el día 25 de agosto de 2024 entre las 10:30 am y las 12:10 pm, en la sala de televisión de la comunidad de cuidado los robles, lugar en el que asistieron 18 personas mayores para desarrollar la actividad propuesta. Con la actividad se logró mejorar la percepción de la persona en cuanto a sus derechos y libertades, fortaleciendo el concepto de derechos, autonomía y libertades en las personas mayores, haciendo énfasis en el límite de estos mismos y el respeto por los derechos y libertades de los demás.
Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en las actividades.

4. RECONOCIÉNDOME HUMANO / LOS DERECHOS HUMANOS
La actividad se programó y se llevó a cabo el día 30 de agosto de 2024 entre las 4:00 pm y las 5:00 pm, en la sala de televisión de la comunidad de cuidado los robles, lugar en el que asistieron 12 personas mayores para desarrollar la actividad propuesta. Con la actividad se logró mejorar la percepción de la persona en cuanto a sus derechos y libertades. Como también, hacer reflexión sobre los derechos del otro, haciendo aprehensión de los derechos humanos expuestos dentro de la actividad.
Como medio de verificación se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIN Actuando de cada una de las personas mayores que participan en las actividades.

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 SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

En constancia del desarrollo de la actividad antes mencionada firma:

1. PIENSO, LUEGO ACTÚO / EXPRESANDO MI IDENTIDAD

Firma: Fabio Saulo

Nombre de la persona mayor: Fabio Saul Salomonca

Cedula de Ciudadania: 79.103.816 Bogotá.

2. ORIENTANDO MI SEXUALIDAD / ENFOCANDO MI ENERGÍA SEXUAL

Firma: B. Myriam Pinzón L.

Nombre de la persona mayor: Blanca Myriam Pinzon

Cedula de Ciudadania: 51.646.873 Bogotá.

3. RECONOCIÉNDOME HUMANO / DERECHOS Y LIBERTADES

Firma: M. Stella B.

Nombre de la persona mayor: Maria Stella Barragan

Cedula de Ciudadania: 20.161.581 Bogotá.

4. RECONOCIÉNDOME HUMANO / LOS DERECHOS HUMANOS

Firma: Blanca Lilia Avila Guzman

Nombre de la persona mayor: Blanca Lilia Avila

Cedula de Ciudadania: 41.667.959 Bogotá

Fecha de evaluación del encuentro: 30-08-2024

Nombre del profesional que evalúa:

ESPERANZA CABRERA PLAZAS
Coordinadora

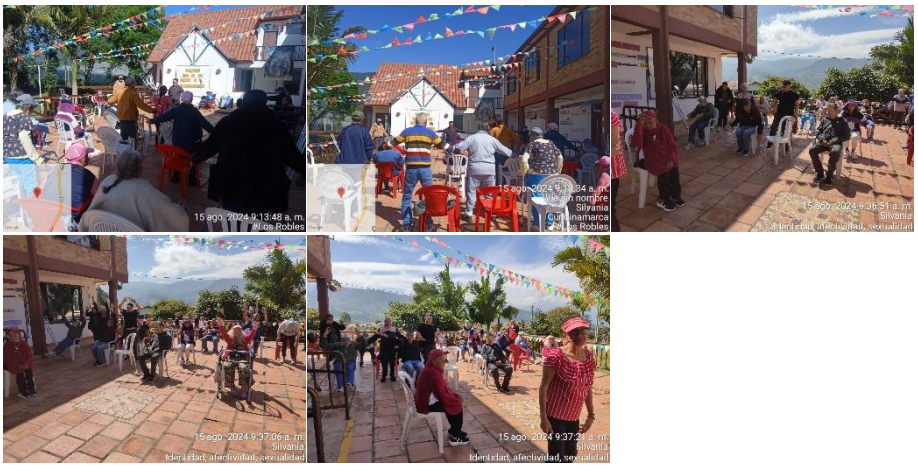
Scanned with CamScanner

COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES
REGISTRO FOTOGRÁFICO IDENTIDAD AFECTIVIDAD SEXUALIDAD

12-08-2024



15-08-2024



25-08-2024



COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES
REGISTRO FOTOGRÁFICO IDENTIDAD AFECTIVIDAD SEXUALIDAD



30-08-2024

