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 3

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

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado La Mesa

1.2 Localidad: No Aplica

2. Linea: Identidad, Afectividad y Sexualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

2	9	2024	al	12	9	2024

2.2. Nombre del encuentro: Volver a Sentir, Conceptualizando Mi Vejez, Equilibrio de Emociones

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Luz Adriana Cardenas Cuervo

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer espacios psicoeducativos para las personas mayores, donde se aborde la dimensión de la identidad, afectividad y sexualidad responsable, mediante la ejecución de encuentros psicoeducativos mensuales, que permita a la población participante afianzar sus conocimientos frente a características y aspectos tanto físicos, emocionales, conductuales y mentales propios de su actual transcurrir vital.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Volver a Sentir (Afianzando la Amistad): Promover espacios de sensibilización con las personas mayores, que contribuyan el continuo aprendizaje de conceptos que minimicen imaginarios respecto al proceso de identidad, afectividad, sentimientos, emociones y sexualidad desde la vejez.

Actividad 2: Conceptualizando mi Vejez (Socialización Protocolo Uso de la Habitacion): Dar las orientaciones técnicas para el uso del espacio de intimidad al interior de la unidad operativa para las personas mayores participantes de la modalidad Comunidad de Cuidado, con el fin de promover el libre desarrollo de la personalidad, la sexualidad y el reconocimiento corporal con prácticas sanas, respetando su orientación sexual y afectiva.

Actividad 3: (Equilibrio de Emociones): Mantener en las personas mayores espacios de interacción, que les permita disfrutar de sensaciones de tranquilidad y regocijo, mediante actividades de relajación y terapias complementarias, como medio para la canalización de sus emociones tanto positivas como negativas.

3.3. METODOLOGÍA

Actividad 1: Volver a Sentir (Afianzando la Amistad): Mediante Conversatorio, dar a conocer a las personas mayores la necesidad e importancia de los cambios fisiológicos, mentales o emocionales presentes en su transcurrir vital, a su vez se explica las diferencias existentes a nivel afectivo en los ambitos familiar, pareja y social, de igual forma como las personas mayores continúan ejerciendo un rol importante en la sociedad, resaltando sus derechos sexuales, la actividad se programa para el día 03 de septiembre de 2024, en el horario de 2:00 pm a 2:30 pm.

Actividad 2: Conceptualizando mi Vejez (Socialización Protocolo Uso de la Habitación): Se realizará por medio de actividad grupal organizando un conversatorio donde se realiza la socializacion del protocolo del usod e la habitacion para relaciones afectivas e intimidad, explicando a las personas mayores el objetivo, especificaciones para acceder al espacio y las recomendaciones y cuidados que se deben mantener al momento de dar uso de la misma, la actividad se programa para el día 12 de septiembre de 2024, en el horario de 8:30 am a 9:00 am.

Actividad 3: (Equilibrio de Emociones): Se ejecutará actividad donde se realizarán por medio de encuentros o sesiones basados en la aplicación de terapias complementarias como musicoterapia, aromaterapia, terapia de contacto y relajación, permitiendo a las personas mayores disfrutar de ambientes de tranquilidad y de experimentar sensaciones de bienestar tanto emocional, físico y mental. La actividad se ejecutara en las siguientes fechas 02,05 y 09 de septiembre de 2024.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1 :** Se realiza convocatoria para actividad psicoeducativa grupal denominada Volver a Sentir, dando cumplimiento a la línea de atención Identidad, Afectividad y Sexualidad, donde por medio de conversatorio se aborda el tema " AFIANZANDO LA AMISTAD", el cual se ejecuta el día 03 de septiembre de 2024, teniendo la asistencia de 30 personas mayores, donde se ejecuta actividad mediante conversatorio abordando la explicación de las diversas formas de expresar la afectividad según el ambito donde se desarrolle y como esto incide en la socializacion e interaccion personal. De igual forma se realizará sensibilización frente al enfoque diferencial y de género con el fin de recordar en la población la información pertinente a las políticas públicas y generar procesos de memoria en las personas mayores, en cuanto a la identidad, afectividad y sexualidad en las personas mayores. **Actividad 2:** En la actividad denominada "Conceptualizando Mi Vejez ", se procede a la socialización con el grupo de personas mayores del protocolo del uso de la habitación para relaciones afectivas, realizada el día 12 de septiembre se obtuvo la participación de 40 personas mayores, donde por medio de un conversatorio se socializa la información clara y conciza generando en las personas mayores el interés por su derecho al libre desarrollo de su personalidad en cuanto a la sexualidad responsable. **Actividad 3:** Teniendo el cuenta el desarrollo de las sesiones ejecutadas en el mes de septiembre de 2024 en la actividad "Equilibrio de Emociones", se dispone en cada una de las sesiones la utilización de elementos diferentes como cremas corporales, aceites, exfoliantes, incienso de diversos aromas etc., al igual tanto los horarios como las técnicas implementadas de terapias complementarias sensoriales, por tanto según fecha de la sesión a continuación se explica el desarrollo de cada una de las sesiones. **02/09/2024:** Se realiza sesión con los dos grupos de personas mayores en el horario de 9:30 am a 11:30 am, con la participación de 20 personas mayores, iniciando con la ambientación del lugar con incienso de rosa blanca, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, desde el área de psicología se procede a socializar la actividad la cual en esta sesión con cada grupo se realizara la hidratación de piel con crema corporal y aceite con argán, extractos naturales, aguacate, vitamina E y filtro solar desde el inicio los participantes reflejan actitudes de satisfacción, colaboración, gusto y empatía frente a la actividad. **05/09/2024:** Durante la sesion ejecutada subdivideindo a la población en dos grupos, se realiza hidratación en piel junto con masaje de drenación en miembros superiores e inferiores, la actividad se lleva a cabo en el horario de 9:30 am a 11:30 am, con la asistencia 32 personas mayores, iniciando con la ambientación de cada uno de los lugares con música variada e incienso de sandalo, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, se procede a explicar la actividad, manifestando que en cada una de las sesiones se realizara la hidratación de piel con crema corporal y aceite con argán, extractos naturales, aguacate, vitamina E y filtro solar, donde la poblacion refleja sensaciones de agrado y tranquilidad. **09/09/2024:** En el horario de 9:30 am y finalizando a las 10:30 am, con la asistencia en general de 9 personas mayores, se realiza la ambientación del lugar utilizando incienso de sándalo, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, desde el área de psicología, se procede a explicar la actividad, que consistirá en realizar hidratación en piel con crema corporal y aceite con argán, extractos naturales, vitamina E y filtro solar, con masajes relajantes en miembros superiores e inferiores e incluso para quien lo requiera se realiza elevación y acomodación de miembros superiores para disminuir el edema y mejorar el retorno venoso.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1:** En el conversatorio se genera en la poblacion los canales de respuesta en atencion y receptividad necesarios para lograr una actividad dinamica, donde se intercambiaron opiniones acerca de las diferencias existentes en las forma de expresar afecto, se logró que las personas mayores en su proceso de institucionalización reconocieran aspectos importantes como el mantener en sus mentes recuerdos memorables de su vida tanto a nivel personal, social, como de pareja y de familia, reconociendo las diferentes emociones experimentadas, de igual forma se identificó que algunos de ellos sí mantienen como estigmas frente a que por su avanzada edad no pueden generar vínculos afectivos con otras personas, mitigando de alguna manera sus emociones, por lo tanto el obtener estas respuestas generó que el taller en su desarrollo tuviera un impacto positivo en las personas participantes, puesto que lograron identificar como en su transcurrir vital el generar cambios fisiológicos, emocionales y mentales, no traen decadencia por los años, sino que lograron evidenciar que esta experiencia les permite ser las personas que ahora son, con habilidades, destrezas y virtudes, de igual forma se exaltó en ellos la necesidad de reconocerse como personas valiosas, empoderadas y que hacen parte de una comunidad donde prevalecen sus derechos y donde pueden ser escuchados y ante todo protegidas. **Actividad 2:** Las personas mayores se mantuvieron durante el taller atentos, receptivos y colaboradores para su manejo del conocimiento y refuerzo del protocolo logrando en ellos actitudes permanentes de la generación de opiniones que aportan de forma positiva al espacio de socialización ejecutado, reconociendo la importancia del desarrollo de una sexualidad responsable, sin interesar el transcurrir vital en el que se encuentran en la actualidad, por otra parte se socializo frente a la oportunidad de mantener una relación afectiva al interior de la Comunidad de Cuidado y explicando el uso de la habitación para relaciones afectivas como parte fundamental dentro del proceso de sus derechos sexuales, logrando sensibilizar a las personas mayores frente a sus realidades en este mismo transcurrir vital, de ahí que comprendieron que a pesar de estar en su último ciclo de vida, pueden disfrutar de ambientes de bienestar y felicidad solo con su actitud positiva que dispongan frente a su vida y sobre todo que permitió reconocer sus habilidades y capacidades frente a la comprensión de los diversos conceptos que se manejan desde la sexualidad, afectividad e identidad. **Actividad 3:** **02/09/2024:** En la actividad se logro que en cada uno de los espacios, se aplicaran las maniobras de roce y presión superficial produciendo cambios sobre la sensibilidad al tacto, de manera que se aumenta la capacidad sensitiva en cada una de las personas mayores participantes, por lo tanto se ejecuto el respectivo proceso de hidratación de piel y terapia de contacto, generando sensaciones de alegría, satisfacción, alivio, gusto y tranquilidad, mostrándose empáticos y permitiendo el contacto físico junto con la relajación de sus músculos en brazos, piernas y pies, según la condición de la piel de las personas mayores se genero en unas personas aplicación de crema hidratante con aceite, para casos de extrema resequedad se aplica solo aceite de argán. **05/09/2024:** Se evidencio en la población participante sensaciones de gusto, descanso, tranquilidad y emotividad, al igual se llevo a cabo ambientación de los lugares con incienso de jazmín y estimulación auditiva con música instrumental, la cual fue de su total agrado, por medio del espacio disfrutaron de la terapia de contacto donde se ejecuto hidratación en piel de miembros superiores, movilizaciones corporales de sus extremidades superiores e inferiores, generando masaje de relajación encontrando que en su mayoría presentan contracción muscular en brazos, ante lo cual ele simulo físico con el aceite y crema les genero sensaciones de descanso y relajación, adicional se evidencio que con la terapia de contacto no solo se estimulo su fase motora, sino también su fase psicoafectiva y sensorial, teniendo un impacto positivo para la población participante siendo una sesión en parte individualizada. **09/09/2024:** Logrando evidenciar en la población sensaciones de agrado y satisfacción por la actividad, estableciendo un espacio que les brindo tranquilidad, descanso y motivación sin presentarse ninguna alteración emocional o comportamental que interrumpiera la dinámica de la sesión, teniendo un impacto positivo sobre las personas mayores, adicional el tener el contacto físico estimula tanto su fase psicoafectiva como física y mental, promoviendo en las personas mayores espacios de relajación que contribuyen de forma asertiva en sus estados de animo y relación hacia el entorno.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1:** Por lo cual al finalizar la actividad se evidencia la población participante actitudes de entusiasmo, mezcladas con sentimientos de nostalgia en algunos de recuerdos especialmente hacia sus familias, parejas afectivas o amistades, pero ante todo este espacio generó en la población el sentimiento de vida de recordar vivencias emocionales y actitudinales, que tuvieron un gran impacto en todo su transcurrir, a su vez se les reforzó el proceso de tolerancia y respeto hacia la diversidad y el mantener actitudes y comportamientos de comprensión tolerancia ante sus pares y cuidadores. De igual manera se promueve en las personas mayores el respaldo para su protección y buscando satisfacer sus necesidades tanto a nivel fisiológico como emocional, social o en su condición de salud, de igual manera que el reconocimiento de sus derechos como parte fundamental en su proceso de institucionalización y el aprovechamiento de las oportunidades que ofrece la vida misma. **Actividad 2:** Durante el desarrollo de la socialización se evidencio en la poblacion participante que a pesar de sus alteraciones intelectuales propias de su transcurrir vital, se generoa la comprension y asimilacion de la informacion suministrada, estableciendo parametros del reconocimiento de sus derechos sexuales y a su vez identificando que segun sus convicciones, criterios y procesos emocionales a la fecha ninguna d elas personas mayores de la comunidad de cuidado La Mesa refleja interes por establecer una relacion afectiva con algunos de sus pares, sin embrago, no rechanzan la posibilidad de poder presentarse una situacion de afcetividad en el transcurso de su proceso de institucionalizacion. **Actividad 3:** **02/09/2024:** En la culminación de las sesiones se evidencio en las personas mayores participantes, respuestas positivas tanto físicas, mentales como emocionales, generando un ambiente de relajación, sumado a los beneficios que trae a nivel corporal la actividad como lo es oxigenar y suavizar la superficie cutánea, recuperar la suavidad, la luminosidad y activación de la micro circulación sanguínea y sobre todo de disfrutar de un espacio de bienestar y relajación. **05/09/2024:** Durante la sesión de hidratación de piel, aromaterapia y musicoterapia, se evidencio una positiva canalización de emociones identificando actitudes positivas de tolerancia y agradecimiento ante la ejecución de las sesiones de terapias complementarias, donde las personas mayores experimentaron sensaciones de descanso, alegría y armonía tanto en el ambiente como a nivel corporal, adicional reflejaron estados de relajación que permitieron en algunos de ellos llegar a presentar un sueño reparador, sumado a los cambios en textura de la piel tornándose mas permeable e hidratada. **09/09/2024:** Durante la actividad se identifico en la población participante actitudes de agradecimiento y gusto por generar en ellos sensaciones de relajación mediante el contacto físico y a su vez donde lograron evidenciar cambios satisfactorios en la textura de su piel, así mismo el aroma del incienso lo reconocen y manifiestan de forma verbal o gestual el gusto por percibir aromas diferentes, permitiendo que estos espacios de estimulación sensorial mitigue sus cambios emocionales negativos propios de su ciclo evolutivo y motivarlos a mantener actitudes de cordialidad y tranquilidad.

3.4.RECURSOS

* Música instrumental y Variada (CD - USB)
* Crema Corporal
* Aceite con Argán, extractos naturales, vitamina E y filtro solar
* Baritas de incienso diversos aromas
* Bafle
* Mesas
* Sillas

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: En la actividad Volver a Sentir se ejecuto el dia 03 de septiembre, con la partiicpacion de 30 personas mayores, donde se genera la importancia de este tipo de actividades enfocadas al cumplimiento de las políticas publicas para el envejecimiento y la vejez desde todos sus ámbitos en este caso denotando en este mes la importancia de amistad y los vinculos relacionales que se mantiene al interior de la comunidad de cuidado, resaltando en este encuentro el libre desarrollo de su personalidad abarcando la sexualidad y su diversidad con un enfoque equitativo y natural, asociado a la inclusión dentro del ambiente social, por otro lado se cumplió con la divulgación de información y conocimiento de conceptos básicos que les permitió reconocer la diferenciación de conceptos entre el enamoramiento y la familia, así mismo recordar siglas o leyes que se rigen en este aspecto de la identidad, afectividad y sexualidad, brindando a las personas mayores espacios de participación, buscando a su vez la protección y seguridad de los mismos en el ambiente institucional.

Actividad 2: En la actividad Conceptualizando Mi Vejez - Socializacion del protocolo del uso de la habitación para relaciones afectivas e intimidad, realizada el dia 12 de septiembre de 2024, se obtuvo la participacion de 40 personas mayores, donde se evidenció gran habilidad en procesos de atención y comprensión de la información suministrada facilitando el desarrollo del taller, de igual forma en algunos de los participantes se evidenció mediante sus opiniones la posibilidad de en algún momento de su vida retomar su vida sentimental al lado de otra persona y a su vez valorar la vida tanto con sus momentos positivos como negativos, pero que generan experiencias de vida útiles para la etapa en la que están transcurriendo sus días.

Actividad 3: En los días 02,05 y 09 de septiembre de 2024, se logro la participación en promedio de 50 personas mayores, donde las diferentes sesiones facilitaron la liberación de tensiones emocionales, permitiendo que estas ayudaran a las personas mayores a relajarse, reducir las sensaciones de estrés, ansiedad y sobre todo contribuyeron en la mejora del estado de ánimo, a nivel fisiológico ayuda a reducir la tensión o el estrés en los músculos, puesto que cuando se libera la tensión, los músculos se relajan, consiguiendo una reducción de la activación del organismo, logrando no sólo una sensación placentera, sino un mayor bienestar físico y psicológico.

JUAN AMADO / CC: 17112011:

ANUNCIACIÓN QUINTANA / CC: 23358269:

ABEL EMILIO ARANGO / CC: 8308140 :

Fecha de evaluación del encuentro: Del 02 al 12/09/2024

Nombre del profesional que evalúa: LUZ ADRIANA CARDENAS CUERVO / PSICOLOGA

COORDINADORA: MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS FIRMA:

ACTIVIDAD 1: VOLVER A SENTIR (AFIANZANDO LAZOS DE AMISTAD)



ACTIVIDAD 2: SOCIALIZACIÓN PROTOCOLO USO DE LA HABITACION PARA RELACIONES AFECTIVAS



ACTIVIDAD 3: EQUILIBRIO DE EMOCIONES (TERAPIAS COMPLEMENTARIAS)





