ALCALDIA 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: ___ Centro Comunidad de Cuidado Libertad

1.2 Localidad: Teusaquillo

2. Linea: Identidad, afectividad y sexualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

1	8	2024	al	20	8	2024

2.2. Nombre del encuentro : 1. "soy mi mejor amigo" 2. "sexualidad sana y placentera"" 3. "todo para uno y uno para todos".

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Juan Camilo Salas Castro - Psicólogo

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Reconocer la sexualidad y el respeto por las diversidades con el fin de mejorar la expresión de afectividad y el reconocimiento de sí mismo y de los demás, por medio de estrategias psicoeducativas, procesos reflexivos e introspectivos, dinámicas grupales, vínculos afectivos y diversidad sexual.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Afianzar y fortalecer la sexualidad plena de las personas mayores del centro de comunidad de cuidado libertad por medio de estrategias y herramientas que permitan el autoconocimiento personal, el fortalecimiento de la autoestima, toma de decisiones y relaciones interpersonales, las cuales permitirán experimentar la sexualidad adecuada y responsable.
2. Promover el conocimiento y el respeto de los derechos y deberes sexuales de las personas mayores del centro de comunidad de cuidado libertad, mediante la implementación de talleres educativos y actividades informativas que fomenten una vida sexual sana, segura y respetuosa. Así mismo brindar información sobre rutas de atención y mecanismos de acción internas ante situaciones de vulneración de la intimidad e integridad.
3. Mejorar la calidad de vida emocional y social de las personas mayores mediante la implementación de actividades y terapias que promuevan la afectividad, fomentando la expresión de emociones y sentimientos, actividades de integración, vinculación social y el apoyo psicológico.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	ACTIVIDAD 1: "soy mi mejor amigo": Se realizó sesión el día 01/08/2024 en las horas de la tarde, en donde se abordó actividad en la línea de acción "soy mi mejor amigo", en espacio del comedor. Para llevar a cabo la actividad se realizó convocatoria con anticipación mediante el apoyo de los cuidadores y de algunas personas mayores para organizar el espacio designado, en donde se ha dado la indicación para que los participantes se ubiquen al frente del televisor. Se recuerdan las normas básicas para el desarrollo de la actividad; permanecer en silencio, alzar la mano cuando se va a participar o solicitar un favor, etc. Del mismo modo se les indica la línea de acción a trabajar y el objetivo propuesto de acuerdo a la formulación del PAI, en donde se busca mejorar la calidad de vida emocional y social de las personas mayores mediante la implementación de actividades y terapias que promuevan la afectividad, fomentando la expresión de emociones y sentimientos, actividades de integración, vinculación social y el apoyo psicológico.
	ACTIVIDAD 2: "sexualidad sana y placentera": Se realizó sesión el día 08/08/2024 en las horas de la tarde, en donde se abordó actividad en la línea de acción "sexualidad sana y placentera", en espacio del comedor. Para llevar a cabo la actividad se realizó convocatoria con anticipación mediante el apoyo de los cuidadores y de algunas personas mayores para organizar el espacio designado, en donde se realizará proyección de video reflexivo con telón y proyector. Antes de iniciar la actividad se recuerdan las normas básicas para el desarrollo de la actividad; permanecer en silencio, alzar la mano cuando se va a participar o solicitar un favor, etc. Del mismo modo se les indica la línea de acción a trabajar y el objetivo propuesto de acuerdo a la formulación del PAI, donde se busca promover el conocimiento y el respeto de los derechos y deberes sexuales de las personas mayores del centro de comunidad de cuidado libertad, mediante la implementación de talleres educativos y actividades informativas que fomenten una vida sexual sana, segura y respetuosa. Así mismo brindar información sobre rutas de atención y mecanismos de acción internas ante situaciones de vulneración de la intimidad e integridad.
	ACTIVIDAD 3: "todos para uno y uno para todos" : Se realizó sesión el día 20/08/2024 en las horas de la tarde de 2:00pm a 3:30pm, en donde se abordó actividad en la línea de acción "todos para uno y uno para todos", en espacio de sala de televisión; meditación guiada de autocompasión y ejercicio de relajación. En donde se realizó convocatoria con anticipación mediante el apoyo de los cuidadores y de algunas personas mayores para organizar el espacio designado; colocando colchonetas en el suelo, aromatizando el espacio y colocando música para relajación. Del mismo modo se les indica la línea de acción a trabajar y el objetivo propuesto de acuerdo a la formulación del PAI, donde se Afianzará y fortalecerá la sexualidad plena de las personas mayores del centro de comunidad de cuidado libertad por medio de estrategias y herramientas que permitan el autoconocimiento personal, el fortalecimiento de la autoestima, toma de decisiones y relaciones interpersonales, las cuales permitirán experimentar la sexualidad adecuada y responsable.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	ACTIVIDAD 1: "soy mi mejor amigo": Ya convocada la población en el espacio designado en Centro Comunidad de Cuidado Libertad, se da inicio a la actividad programada en el PAI. En donde se proyecta inicialmente video sobre inteligencia emocional de Daniel Coleman, en donde se aborda proceso reflexivo sobre la importancia y relevancia de la inteligencia emocional, la cual ofrece una visión profunda sobre la importancia de entender y gestionar nuestras emociones. A través de ejemplos y explicaciones claras, Goleman destaca cómo la inteligencia emocional puede influir positivamente en nuestras relaciones interpersonales y en nuestra capacidad para enfrentar los desafíos diarios. La proyección de este material no solo informa a los participantes, sino que también les proporciona una base teórica sólida sobre el autoconocimiento emocional y los beneficios del mismo: en primera instancia, evitar conflictos o enfrentamientos innecesarios, favorece el reconocimiento y la expresión de emociones, fortalecer la empatía por los demás, tener claridad y persistencia con los objetos que se plantean en el diario vivir. En segunda instancia se presenta video "el poder de las emociones", en donde se hace énfasis sobre las acciones y comportamientos que pueden favorecer el bienestar emocional, por medio de comportamientos altruistas y de disposición al servicio.
	ACTIVIDAD 2: "sexualidad sana y placentera": Ya convocada la población en el espacio designado en Centro Comunidad de Cuidado Libertad, se lleva a cabo la actividad programada en el PAI. En donde se proyecta inicialmente documental mariposa violeta – violencia sexual en el conflicto armado en Colombia. En donde se hace proceso introductorio dando a conocer la ley 1719 de 2014 en donde se adoptan medidas para garantizar el acceso a la justicia de las víctimas de violencia sexual, en especial la violencia sexual con ocasión del conflicto armado y se dictan otras disposiciones, además de definir tipos de violencia sexual. Luego antes de iniciar el video se explica la trama y la temática del video, en donde aparecen varios testimonios de personas que han sido victimas de violencia sexual en varias regiones del país. Evidenciando en cada fase del video las fases del desarrollo de la mariposa; el huevo, la larva, la pulpa y el adulto. Durante el desarrollo de la actividad se detiene a cada rato el documental para explicar y clarificar la información recibida, asegurando que todos los participantes comprendan el contenido y puedan reflexionar sobre él.
	ACTIVIDAD 3: "todos para uno y uno para todos": Una vez organizadas y convocadas las personas mayores en el espacio designado, se dio inicio a la actividad programada en el PAI. En primera instancia, se realizó una actividad de rompehielos que consistió en ejercicios de estiramiento y calentamiento, con el apoyo del área de fisioterapia para guiar el proceso. Los participantes recibieron las siguientes indicaciones: doblar el cuerpo hacia adelante, extender y recoger las piernas, intentar tocar el suelo, estirar el cuello, mover los hombros y los brazos, y realizar giros de cadera, entre otros. En segunda instancia, se instruyó a los participantes a acostarse en las colchonetas en posición boca arriba. Se les pidió que tomaran conciencia de su respiración, sugiriendo realizarla de manera pausada y profunda. Centrando la atención en las sensaciones del cuerpo. Ya dispuestos los participantes, se les coloca meditación guiada de mindfulness; tomando conciencia sobre la situación presente, sobre las sensaciones corporales, conocerse a si mismo, aceptar las imperfecciones, etc. Al finalizar la grabación se les indica a los participantes que permanezcan el mismo espacio, en donde se realiza actividad de estimulación sensorial táctil con el apoyo de fisioterapia por medio de masajeadores, elementos de madero terapia, entre otros.
3.3.3. MOMENTO FINAL	ACTIVIDAD 1: "soy mi mejor amigo": Después de la proyección de los videos y los respectivos procesos reflexivos, se organiza al grupo en mesa redonda para abordar proceso de discusión grupal con los participantes pueden compartir sus impresiones y reflexiones sobre el contenido del video. En donde se fomenta un ambiente de conversación y dialogo, propiciando el respeto y apertura donde todos se sientan cómodos para expresar sus opiniones y experiencias personales relacionadas con la inteligencia emocional. Dicho proceso, permitió a los participantes profundizar en su comprensión del autoconocimiento emocional y cómo puede mejorar sus vidas diarias. En segunda instancia se proyecta preguntas de inteligencia emocional; ¿Puedes establecer límites saludables?, ¿Puedes admitir que te has equivocado?, ¿Conoces tus valores y creencias?, ¿Te esfuerzas por cambiar y crecer?, ¿Puedes expresar emociones con respeto?, ¿Puedes evitar reaccionar de forma impulsiva?, ¿Puedes escuchar otro punto de vista con el que no estés de acuerdo?, ¿Puedes aceptar las críticas? A cada participante se le designa un tiempo para que puedan expresar sus ideas.
	ACTIVIDAD 2: "sexualidad sana y placentera": Al finalizar la actividad se hizo proceso reflexivo sobre la problemática de violencia sexual en Colombia, en donde se hace mesa redonda para que cada uno de los participantes exprese sus ideas, comentarios y reflexiones en torno al video proyectado. En primera instancia se Divide al grupo en pequeños equipos para discutir sobre las causas y consecuencias de la violencia sexual en Colombia, resaltando fenómenos culturales que perpetuán este tipo de comportamientos; machismo, delincuencia común, consumo de SPA, trata de blancas, etc. En segunda instancia se promueve actividad de lluvia de ideas sobre posibles estrategias para prevenir la violencia sexual en sus comunidades, luego se sintetizan las ideas y se discuten las ideas mas viables para prevenir la violencia sexual en el país y también en la comunidad.
	ACTIVIDAD 3: "todos para uno y uno para todos": Al finalizar la actividad, se llevó a cabo una indagación general entre los participantes sobre sus sentimientos y experiencias vividas durante la práctica. La mayoría de los participantes expresó agrado y satisfacción con la actividad propuesta. Además, algunos participantes solicitaron que se realicen actividades similares con mayor frecuencia durante el mes, destacando el valor y el impacto positivo que estas prácticas tienen en su bienestar y calidad de vida. Para acciones futuras se tendrá en cuenta lo siguiente; programación de actividades: Considerar la implementación de actividades similares con mayor regularidad, según las solicitudes de los participantes. También es importante considera una retroalimentación Continua: Mantener el proceso de recogida de feedback para ajustar y mejorar las actividades futuras en función de las preferencias y necesidades de los participantes.

3.4 RECURSOS	
Parlante, sillas, mesas, televisor, cable HDMI, conexión Wii-fi, computador portátil, parlante, colchonetas, masajeadores de madera, grabación de meditación de autocompasión.	Personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Libertad; Psicologo.
4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO	

ACTIVIDAD 1: "soy mi mejor amigo": En la actividad logran participar 26 personas mayores, logrando cumplir con la meta propuesta de acuerdo a la formulación del PAI, en donde se destaca la participación de: Myriam Pedraza, Sergio Ortiz, Alba Muñoz, Clara Giraldo, Clara Diaz, Esperanza Rodríguez, Alfonso Torres y Guillermo Lara. En donde se logra que los participantes no solo asistieron y participaron en la proyección del video sobre inteligencia emocional de Daniel Goleman, sino que también se involucraron profundamente en las discusiones y ejercicios prácticos que siguieron. Durante las dinámicas, lograron reconocer e identificar situaciones y experiencias personales en las cuales han aplicado los principios de la inteligencia emocional. Compartieron ejemplos concretos de cómo han manejado sus emociones en diferentes contextos, como en relaciones interpersonales, momentos de estrés y desafíos cotidianos. Por otro lado, se observa que algunas personas mayores muestran dificultad para entender o asimilar la importancia de la inteligencia emocional. Esta observación sugiere que, aunque la mayoría de los participantes pudieron conectar los conceptos presentados con sus experiencias personales, existe un grupo que necesita un enfoque más personalizado o diferentes métodos de enseñanza para alcanzar el mismo nivel de comprensión. En donde se plantea las siguientes estrategias: Reforzamiento del Aprendizaje: Programar sesiones de seguimiento para revisar y reforzar los conceptos de inteligencia emocional. Estas sesiones pueden incluir resúmenes simplificados, ejemplos más concretos y oportunidades para discutir en grupos más pequeños. Apoyo Individualizado: Identificar a las personas que tienen más dificultades y ofrecerles apoyo adicional, ya sea a través de sesiones individuales o grupos pequeños. Los cuidadores pueden trabajar directamente con estos individuos para asegurarse de que comprendan y puedan aplicar los principios de la inteligencia emocional.

ACTIVIDAD 2: "sexualidad sana y placentera": En la actividad logran participar 23 personas mayores, logrando cumplir con la meta propuesta de acuerdo a la formulación del PAI, en donde se destaca la participación de: Myriam Pedraza, Guillermo Lara, Esperanza Rodríguez, Martha Acosta, Rosalba Alemán, Clara Giraldo, Blanca Torres, Alfonso Torres. Logrando tomar conciencia sobre la problemática de violencia sexual en nuestro país, permitiendo identificar las consecuencias sociales y personales, fomentando la necesidad de promover un cambio positivo y construir una sociedad más segura y equitativa. Sin embargo, se observó que algunas personas mayores mostraron apatía y baja participación durante la actividad. Esto puede deberse a varios factores, como la sensibilidad del tema o la dificultad para relacionarse con la información presentada, Algunos participantes encontraron difícil asimilar o afrontar la temática del video sobre violencia sexual. Esto podría indicar la necesidad de abordar el tema de manera más gradual o con enfoques alternativos que faciliten la comprensión y el confort emocional. Por tal motivo se tendrá en cuenta realizar sesiones de seguimiento para reforzar el aprendizaje y evaluar el impacto de la actividad. Estas sesiones pueden ayudar a los participantes a integrar la información de manera más efectiva.

ACTIVIDAD 3: "todos para uno y uno para todos": En la actividad participaron 19 personas mayores, dando cumplimiento a la meta general propuesta en el PAI. Se destacó la participación de Martha Acosta, Luis Ramírez, Miguel Delgado, Verónica Prieto, Lucy Vargas, Alfonso Torres, y Oscar López, quienes lograron relajarse y tranquilizarse durante la sesión. Los participantes pudieron reconocer los beneficios de la relajación, la estimulación sensorial, y la meditación guiada. Además, respondieron satisfactoriamente a la encuesta de satisfacción al finalizar la actividad.
Sin embargo, se identificó como dificultad la presencia de varios estímulos distractores durante la actividad, lo cual afectó la concentración de algunos participantes en la meditación guiada. Esta situación requirió de supervisión y apoyo adicionales para ayudar a los participantes a focalizarse en el proceso. Como plan de mejora se propone, organizar grupos en varias sesiones para que puedan se participes de la actividad, también tratar de coordinar y anticipar a los cuidadores para que no interfieran en la actividad con otros que haceres.

En constancia de lo anterior firman:

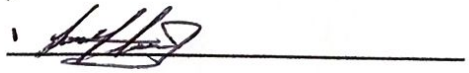
Actividad 1:

Alfonso Galvis CC 79252497



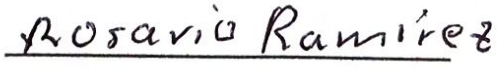
Actividad 2:

Luis Ramirez CC 19382226

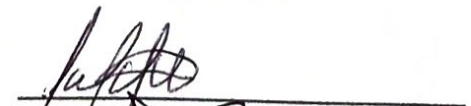


Actividad 3:

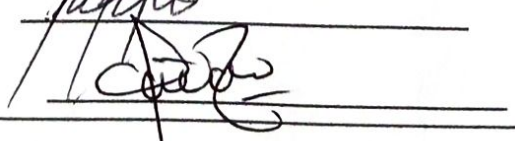
Rosario Ramirez CC 39542306



Profesional en Psicología: Juan Camilo Salas Castro - T.P123853



Coordinadora - Laura Reina - 1.016.020.033



Fecha de evaluación del encuentro: 20/08/2024

Nombre del profesional que evalúa: Juan Camilo Salas Castro, Psicólogo - T.P 123853.

IDENTIDAD, SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD

ACTIVIDAD 1 “soy mi mejor amigo” 01/08/2024 - inteligencia emocional de Daniel Coleman





Actividad 2: “sexualidad sana y placentera” - 08/09/2024, documental mariposa violeta – violencia sexual en el conflicto armado en Colombia.





Actividad 3: “todo para uno y uno para todos”

Sesión1: 20/08/2024 – mandra de la autocompasión y ejercicio de relajación.



