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 4

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado. 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Libertad.

1.2 Localidad: Teusaquillo.

2. Linea: Espacios para la realizacion

2.1. Fecha de Ejecución:

8	7	2024	al	18	7	2024

2.2. Nombre del encuentro:

*Mi proyecto de vida
*Reconociendo mis derechos
*Plasmando y creando

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Lizeth Catherine Cerquera Caicedo.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover la motivación en el desarrollo del proyecto de vida en el medio institucional, mediante la ejecución de actividades encaminadas al disfrute del ocio y tiempo libre, a la vez generar espacios informativos sobre los derechos humanos que tienen las personas mayores del centro comunidad de cuidado libertad.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fortalecer el proyecto de vida en el medio institucional de acuerdo a las necesidades y/o características de las personas mayores, motivando al disfrute del desarrollo del mismo a través de socializaciones y talleres teórico práctico.

- Generar espacios para el disfrute del ocio y el tiempo libre de las personas mayores, realizando actividades acordes a sus gustos, intereses y destrezas, mediante actividades que mejoren su estado físico, mental y emocional, al mismo tiempo que aumenten su intereses, su iniciativa y sus habilidades sociales.

- Brindar espacios de socialización de la Convención Interamericana Sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, promoviendo, protegiendo y asegurando el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1: Mi proyecto de vida: Se planea brindar espacio grupal mediante el cual se orientará a las personas mayores para el desarrollo de actividades y acciones encaminadas a la ejecución de su proyecto de vida (sueños, metas y logros) en los tiempos, actividades y acciones que se desarrollan dentro del centro comunidad de cuidado libertad, el cual es su entorno primario e inmediato de desempeño social y personal. Estas sesiones se llevaran a cabo los días 8 y 9 de julio del 2024. Durante este mes, se planea realizar un pre-test. Se completará un cuestionario de verdadero y falso de manera grupal para evaluar el impacto de la línea de espacios para la realización.
	Actividad 2: Reconociendo mis derechos: Se planea realizar actividad grupal en donde se brindara socialización en el marco de la Convención Interamericana Sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Esta sesión se llevara a cabo el día 10 de julio del 2024.
	Actividad 3: Plasmando y creando: Se planea brindar espacios de expresión artística, a través de actividades manuales donde las personas mayores además de fortalecer sus procesos de motricidad fina, gruesa, dispositivos básicos de aprendizaje, también aportan al embellecimiento y mantenimiento de su comunidad. Estas sesiones se llevaran a cabo los días 17 y 18 de julio del 2024.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 1: Mi proyecto de vida: Las sesiones programadas para este mes se desarrollaron en los días 8 y 9 de julio del 2024, la profesional en gerontología se dispuso a invitar y a adecuar el espacio en donde se desarrollaron las sesiones, se dio inicio con retroalimentaciones dándoles a conocer a las personas mayores que el proyecto de vida es un plan personal que define los objetivos, metas y aspiraciones que una persona desea alcanzar a lo largo de su vida. Este proyecto incluye una serie de pasos y acciones estratégicas diseñadas para guiar a la persona hacia el logro de sus objetivos, considerando sus valores, intereses, habilidades y circunstancias. También se realizó un ejercicio de autoevaluación, se facilitó una cartulina en donde las personas mayores expresaron lo que conocen de cada uno de ellos en donde identificaron sus fortalezas, sus debilidades, sus intereses y valores. Seguido a ello realizaron reflexión sobre experiencias pasadas, sobresaltado que cada uno aprende de experiencias anteriores para tomar decisiones. Posterior a la socialización se realiza el desarrollo del pre –tes planeado para este mes, de forma grupal y dirigido por la profesional en gerontología se resuelve el cuestionario.
	Actividad 2: Reconociendo mis derechos: En la sesión programada para el 10 de julio del 2024, la profesional en gerontología se dispuso a invitar y a adecuar el espacio en donde se desarrolló la actividad, se inició con la socialización en donde se compartió que la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores es un tratado internacional adoptado por la Organización de los Estados Americanos (OEA) el 15 de junio de 2015. Tiene como objetivo promover, proteger y asegurar el reconocimiento y pleno goce de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas mayores, así como garantizar su plena inclusión, integración y participación en la sociedad. Posteriormente se compartieron los objetivos principales de la convención dando una explicación de cada uno de ellos 1.Promoción de la dignidad y la igualdad: *Asegurar el respeto a la dignidad intrínseca, la igualdad y la no discriminación de las personas mayores. *Promover la eliminación de todas las formas de discriminación basadas en la edad. 2.Protección de derechos específicos: *Proteger los derechos a la vida, la libertad, la seguridad y la integridad personal. *Garantizar el acceso a la justicia, a la salud, a la seguridad social y a la educación. *Promover la participación activa de las personas mayores en la vida social, económica, política y cultural. 3.Prevención de abusos y negligencias: *Proteger a las personas mayores de abusos, negligencias, maltratos y explotación. *Asegurar que las personas mayores reciban el trato adecuado y que sus derechos sean respetados en todas las circunstancias. 4.Fomento de la autonomía y la independencia: *Promover la autonomía y la independencia de las personas mayores. *Facilitar el acceso a servicios de apoyo y cuidados adecuados.
	Actividad 3: Plasmando y creando: Las sesiones programadas para este mes se desarrollaron en los días 17 y 18 de julio del 2024, la profesional en gerontología se dispuso a invitar y a adecuar el espacio en donde se desarrollaron las sesiones, se dio inicio con retroalimentaciones dándoles a conocer a las personas mayores que el ocio y el tiempo libre son aspectos esenciales para la calidad de vida de las personas mayores. Participar en actividades de ocio no solo proporciona entretenimiento y diversión, sino que también tiene beneficios significativos para la salud física, mental y emocional. En este mes se trabajó la temática del día de la independía por lo cual se elaboraron productos alusivos a esta fecha tan especial para nuestro país.
OMENTO IAL	Actividad 1: Mi proyecto de vida: Finalizando las sesiones se compartieron una serie de beneficios • Dirección y propósito: Proporciona un sentido de dirección y propósito, ayudando a las personas mayores a mantenerse enfocadas en sus objetivos. • Motivación y compromiso: Mantiene la motivación y el compromiso a través de la identificación de metas claras y alcanzables. • Toma de decisiones: Facilita la toma de decisiones al ofrecer un marco claro de lo que se quiere lograr. • Crecimiento personal: Promueve el crecimiento personal a través de la planificación y la acción consciente. Se logró resolver el pre – test sin ninguna novedad, junto a ello se realizó retroalimentación de los temas tratados en esta línea de atención.
	Actividad 2: Reconociendo mis derechos: Finalizando la sesión se concluye que la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores representa un avance significativo en la promoción y protección de los derechos de este grupo etario. Al establecer un marco legal y normativo, la cual busca garantizar que las personas mayores vivan con dignidad, respeto y autonomía, y que sus derechos sean plenamente reconocidos y protegidos en todas las etapas de la vida. Queda el compromiso que durante la ejecución del convenio se irán socializando los demás temas que están dentro de este instrumento.

3.3.3. MO FIN

Actividad 3: Plasmando y creando:Finalizando la sesión se compartio Importancia del Ocio y Tiempo Libre en las Personas Mayores:
Bienestar Emocional:
*Participar en actividades recreativas puede mejorar el estado de ánimo y reducir sentimientos de depresión y ansiedad.
*Proporciona una sensación de propósito y satisfacción personal.
Salud Física:
*Las actividades físicas como caminar, nadar o hacer yoga pueden mantener la movilidad, la fuerza y la flexibilidad.
*Ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la osteoporosis.
Estimulación Mental:
*Actividades como leer, jugar a juegos de mesa, resolver rompecabezas o aprender algo nuevo pueden mantener la mente activa y mejorar la función cognitiva.
*Puede ayudar a retrasar la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.
Socialización:
*Participar en actividades grupales fomenta la interacción social, reduciendo el riesgo de aislamiento y soledad.
Fortalece las relaciones interpersonales y el sentido de comunidad.Desarrollo Personal:
*El tiempo libre permite a las personas mayores explorar nuevas pasiones e intereses.
*Fomenta la creatividad y el aprendizaje continuo.

3.4.RECURSOS

- Personas mayores
- Profesional en gerontología
- Sillas - mesas
- Cartulina
- Pinturas
- Pinceles
- Papel silueta
- Tijeras
- Colbon
- Celular para registro fotográfico.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Se pudo evidenciar que un proyecto de vida en personas mayores es especialmente importante ya que les ayuda a mantener un sentido de propósito, dirección y motivación a medida que envejecen. Aun logran realizar ejercicio de autoevaluación y es de gran importancia ya que
- Reflexionan sobre la vida vivida: Identificar logros, aprendizajes y experiencias significativas.
- Reconocen sus fortalezas y habilidades actuales: Evaluar qué habilidades y conocimientos pueden seguir siendo útiles.
- Identifican sus intereses y deseos: Explorar nuevos intereses y deseos que quizás no se han perseguido antes.

También logran dar importancia a los beneficios que trae desarrollar un proyecto de vida como lo es:
- Sentido de propósito: Proporciona un sentido de propósito y dirección.
- Motivación: Mantiene la motivación y el entusiasmo por la vida.
- Bienestar emocional: Mejora el bienestar emocional al tener metas y actividades significativas.
- Salud física: Fomenta hábitos saludables y la actividad física.
- Conexión social: Fortalece las relaciones sociales y familiares.
- Realización personal: Ofrece oportunidades para el crecimiento y la satisfacción personal.

Actividad 2: Reconociendo mis derechos: Se observa en las personas mayores que le dan valor e importancia a la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, ya que es un instrumento clave para asegurar que las personas mayores gocen de todos sus derechos humanos y libertades fundamentales. Al proporcionar un marco claro y comprensivo, esta convención ayuda a adoptar las medidas necesarias para proteger y promover la dignidad, la igualdad y la inclusión de las personas mayores en la sociedad.

Actividad 3: Plasmando y creando: Las personas mayores concluyen que el ocio y el tiempo libre son fundamentales para el bienestar integral de ellas, ya que estas actividades no solo ofrecen entretenimiento, sino que también contribuyen significativamente a la salud física, mental y emocional. Fomentar y facilitar la participación en una variedad de actividades de ocio puede mejorar la calidad de vida y el bienestar general de las personas mayores, permitiéndoles disfrutar de una vida plena y satisfactoria. Evidencian que con este tipo de actividades si logran obtener beneficios positivos ya que:
- Mejora de la calidad de vida
- Reducen el estrés
- Aumentan su autoestima
- Promocionan la Independencia

PRE- TEST – Desarrollo de cuestionario de verdadero y falso de manera grupal
Aplicado el dia 8 de julio del 2024
Se evidencio que es fundamental que las personas mayores tengan espacios para la realización personal, ya que estos espacios contribuyen significativamente a su bienestar y calidad de vida. La realización personal implica alcanzar un sentido de propósito, satisfacción y autorrealización, lo cual es esencial en cualquier etapa de la vida, pero particularmente relevante en la vejez. Se evidencian razones por las que es importante que las personas mayores tengan espacios para la realización:
1.Mejora del Bienestar Emocional y Mental:
Reducción de la depresión y ansiedad: participar en actividades significativas puede ayudar a reducir los sentimientos de soledad, depresión y ansiedad, que son comunes en la vejez.
Aumento de la autoestima: Lograr metas y participar en actividades gratificantes puede aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo.
2.Promoción de la Salud Física:
Mantenerse activo: Participar en actividades físicas, como caminar, practicar yoga, ayuda a mantener la movilidad, la fuerza y la flexibilidad, lo cual es crucial para la independencia.
Prevención de enfermedades: La actividad física regular puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la osteoporosis.
3.Estimulación Cognitiva:
Mantenimiento de la función cognitiva: Actividades que desafían, fortalecimiento de habilidades cognitivas.
Las personas mayores lograron dar respuestas asertivas al cuestionario elaborado por la profesional en gerontología, se anexa registro fotográfico del mismo.

Se contó con una participación de 46 personas mayores.
En constancia que se realizaron las sesiones, firman las siguientes personas:

Actividad 1: Persona mayor - Ana Otalora - 51.567.903 Ana Otalora

Actividad 2: Persona mayor - Saul Aristizabal - 19.483.506 Jose Saul Aristizabal

Actividad 3: Persona mayor - Luis Ramirez - 19.382.226 _____

Profesional en Gerontología – Lizeth Cerquera - 1.124.860.156 Lizeth Cerquera.

Coordinadora – Laura Reina - 1.016.020.033 _____

Fecha de evaluación del encuentro: 18/7/2024

Nombre del profesional que evalúa:Lizeth Catherine Cerquera Caicedo, Gerontóloga - 1.124.860.156

CUESTIONARIO PRE –TEST
ESPACIOS PARA LA REALIZACION

1. Se puede desarrollar el proyecto de vida en la etapa de la vejez .**V**● **F**__
2. En el medio institucional podemos desarrollar el proyecto de vida. **V**● **F**__
3. Las personas mayores pueden disfrutar del ocio y tiempo libre .**V**● **F**__
4. El derecho a la vida y a la dignidad en la vejez son derechos que están plasmados dentro de convención interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores. **V**● **F**__
5. Se puede decir que la convención interamericana tiene como objeto promover, proteger y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas mayores. **V**● **F**__

ANEXO ESPACIOS PARA LA REALIZACION

MI PROYECTO DE VIDA 8 Y 9 DE JULIO DEL 2024






proyecto de vida
9 jul 2024 10:40:51 a. m.
21-30 Calle 39
Teusaquillo
Bogotá
#Comunidad de Cuidado Libertad


9 jul 2024 10:30:13 a. m.
21-30 Calle 39
Teusaquillo
Bogotá
#Comunidad de Cuidado Libertad

RECONOCIENDO MIS DERECHOS 10 DE JULIO DEL 2024





PLASMANDO Y CREANDO 17 Y 18 DE JULIO DEL 2024




18 jul 2024 3:35:12 p.m.
21-30 Calle 39
Teusaquillo
Bogotá
#Comunidad de Cuidado Libertad


18 jul 2024 4:44:19 p. m.
#Comunidad de Cuidado Libertad