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: ___ Centro Comunidad de Cuidado Libertad

1.2 Localidad: Teusaquillo

2. Linea: Identidad, afectividad y sexualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

9	7	2024	al	17	7	2024

2.2. Nombre del encuentro : 1. "Gocemos el derecho a la sexualidad" 2. "el arcoíris de los derechos y deberes sexuales" 3. "La paz y sana convivencia: un derecho, un deber".

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: "Gocemos el derecho a la sexualidad": Se realizó sesión el día 09/07/2024 en las horas de la mañana, en donde se abordó proyección de pretest de identidad y orientación sexual, y actividad de aceptando y reconociendo la diversidad sexual mediante proyección de video de inclusión "que es la diversidad sexual", para reforzar los conceptos tratados en él pretest. Para llevar a cabo la actividad se realiza convocatoria mediante el apoyo de los cuidadores y de algunas personas mayores para organizar el espacio designado. Se da 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.

ACTIVIDAD 2: "el arcoíris de los derechos y deberes sexuales". Se realizó sesión el día 12/07/2024 en las horas de la tarde, en donde se abordó proyección del pretest acerca del conocimiento de los derechos sexuales de forma grupal, y en segunda instancia se abordará actividad de los dulces de los deberes, por medio de video reflexivo sobre los derechos sexuales reproductivos, en donde las personas mayores ampliaran el conocimiento y perspectiva sobre la temática propuesta. 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. "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: "La paz y sana convivencia: un derecho, un deber": sesión 1. Se realizó sesión el día 16/07/2024, en donde se realiza la convocatoria con anticipación bajo el apoyo de los cuidadores en la hora del almuerzo para que las personas mayores se ubiquen en el espacio de sala de televisión para disponerse para desarrollar la actividad. En donde se realizará la actividad orientada hacia la aplicación de pretest de habilidades sociales y también se llevará a cabo proceso psicoeducativo sobre las siguientes habilidades: empatía, buenas relaciones interpersonales, trabajar en equipo, comunicación, asertividad, negociación y liderazgo. Del mismo modo se les indica la línea de acción a trabajar y el objetivo propuesto de acuerdo a la formulación del PAI "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". Sesión 2: Se realizó una sesión el día 17/07/2024, en la cual se convocó a las personas mayores con anticipación durante la hora del almuerzo, con el apoyo de los cuidadores, para que se ubicaran en el espacio de la sala de televisión y así poder desarrollar la actividad programada. La actividad, articulada con el área de terapia ocupacional, se tituló "El Rincón de las Emociones", y tuvo como objetivo concientizar a las personas mayores sobre el reconocimiento de sus emociones, así como la función y la importancia de las mismas. Durante esta sesión, se buscó que los participantes identificaran sus emociones y comprendieran cómo estas influyen en su bienestar y en sus interacciones con los demás. La intervención también pretendió proporcionar herramientas para que las personas mayores puedan gestionar sus emociones de manera más efectiva, mejorando así sus relaciones personales y la convivencia dentro del Centro Comunidad de Cuidado Libertad.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	ACTIVIDAD 1: "Gocemos el derecho a la sexualidad": Ya convocada la población en el espacio designado en Centro Comunidad de Cuidado Libertad, se da inicio a la primera actividad programada. En donde se proyecta el pretest de cuestionario de identidad y orientación sexual en donde se realiza repaso de conceptos tratados previamente, tales como; homosexualidad, bisexual, heterosexual, transexual, monogamia, poligamia, etc. El cuestionario consta de 10 preguntas en las cuales se pretende reestructurar y generar una nueva concepción sobre la identidad de género, libre de prejuicios, comprensiva y tolerante. Del mismo modo brindar la oportunidad de que las personas mayores expresen su punto de vista y creencias en torno a los conceptos tratados. En segunda instancia se proyecta video sobre la sexualidad y tu identidad "¿que es la diversidad sexual?", en donde se clarifica el concepto y definición de los mismos; donde se menciona que es. la percepción interna e individual que una persona tiene sobre su propio género. Es cómo cada persona se siente y se identifica en relación con ser hombre, mujer, una combinación de ambos, ninguno de los dos, u otra identidad de género. Esta percepción es profundamente personal y puede o no coincidir con el sexo biológico asignado al nacer. En tercera instancia se hace ejercicio reflexivo sobre la importancia de respetar la identidad de género de cada individuo es fundamental para promover la dignidad, la igualdad y los derechos humanos. Del mismo modo la comprensión y el apoyo hacia la diversidad de identidades de género contribuyen a crear una sociedad más inclusiva y justa. Promover la conciencia sobre la identidad de género y educar sobre sus diversas manifestaciones ayuda a reducir los prejuicios y la discriminación, fomentando un ambiente de respeto y aceptación para todas las personas.
	ACTIVIDAD 2: "el arcoíris de los derechos y deberes sexuales": Ya convocada la población en el espacio designado en Centro Comunidad de Cuidado Libertad, se da inicio a la primera actividad programada. En donde se proyecta el pretest sobre los derechos y deberes sexuales, en donde se abordaron las siguientes preguntas: ¿Sabes cuales son tus derechos sexuales?, ¿sabes mas de tres de tus derechos sexuales?, ¿Estas de acuerdo con las personas que tienen una relación intima con personas del mismo sexo?, ¿sabes cuales son los derechos reproductivos?, ¿sabes como provenir el acoso sexual?, ¿sabes en qué momento están presente tus derechos sexuales?, entre otras. En donde se abordaron respuestas concretas y sencillas; si, no, dame un ejemplo. Dicho test se aborda de forma grupal e interactiva, en donde cada una de las preguntas que alce la mano para hacer las sumatorias respectivas a cada pregunta, y para las personas que quieran dar una opinión mas especifica se les dio un minuto para dar a conocer su punto de vista. En segunda instancia se refuerza los conceptos tratados y socializados por medio del test, mediante la proyección de video reflexivo sobre los derechos sexuales reproductivos, en donde se pausa a cada rato para repasar los conceptos tratados; derecho a la libertad sexual, derecho a la autonomía personal, derecho a la privacidad, derecho a la educación sexual, derecho a la salud sexual y reproductiva, derecho a la decisión reproductiva, derecho a la integrad física, derecho a la participación. del mismo modo se resalta la importancia de los derechos sexuales y reproductivos; promoción de la salud, empoderamiento, igualdad de genero y prevención de la violencia.
	ACTIVIDAD 3: "La paz y sana convivencia: un derecho, un deber": Sesión 1: Ya convocada la población en el espacio designado, se inicia la actividad en el Centro Comunidad de Cuidado Libertad, en primera instancia se aplica pretest sobre habilidades sociales. Las preguntas del pretest incluían aspectos como iniciar y mantener conversaciones, hacer peticiones, defender derechos, aceptar críticas, expresar sentimientos, dar ayuda, reconocer errores, ser empático, negociar y resolver conflictos sin pelear. Los participantes respondieron grupalmente con "sí" o "no", y se aclararon conceptos y ejemplos prácticos de cada habilidad. Luego, se presentó una diapositiva sobre habilidades sociales esenciales, destacando: 1Empatía: Entender y compartir sentimientos de otros, escuchar activamente. 2Buenas relaciones interpersonales: Interactuar positivamente, fomentar la cortesía y respeto. 3Trabajo en equipo: Colaborar para objetivos comunes, compartir responsabilidades. 4Comunicación: Intercambiar información clara y efectivamente, evitar malentendidos. 5Asertividad: Expresar opiniones y necesidades de manera respetuosa. 6Negociación: Llegar a acuerdos mutuamente beneficiosos, resolver disputas equitativamente. 7Liderazgo: Guiar e inspirar hacia objetivos, motivar al equipo. Estas habilidades mejoran la calidad de las relaciones interpersonales, facilitan la colaboración en equipo y contribuyen al éxito en contextos personales y profesionales, promoviendo un ambiente de respeto y cooperación. Sesión 2: Ya convocada la población en el espacio designado en el Centro Comunidad de Cuidado Libertad, se inicia la actividad proyectando un video resumen de la película "Intensamente" (Inside Out). El objetivo es abordar un proceso psicoeducativo sobre las emociones primarias (ira, tristeza, miedo, asco y felicidad) y las emociones secundarias (ansiedad, vergüenza, envidia, aburrimiento). Al finalizar el video, se les pregunta a los participantes qué aprendizajes o conceptos asociaron con las emociones tratadas. Esta discusión permite a los participantes reflexionar sobre cómo estas emociones se manifiestan en sus propias vidas y cómo pueden gestionarlas de manera más efectiva. La actividad también busca fomentar la comprensión y la empatía entre los participantes, ayudándolos a reconocer y validar sus propias emociones y las de los demás. Ya finalizado el repaso y la retroalimentación respectiva, se proyectan imágenes reflexivas sobre la sabiduría de cada una de las emociones tratadas, con el fin de que las personas mayores entiendan que no todas las emociones son positivas o negativas del todo, sino que cada emoción tiene un "por qué" y un "para qué". Esta última parte de la actividad busca ayudar a los participantes a comprender que todas las emociones, incluso las que consideramos negativas, tienen un propósito y pueden aportar valiosas lecciones y conocimientos sobre sí mismos y su entorno.
	ACTIVIDAD 1: "Gocemos el derecho a la sexualidad": Para finalizar la sesión, se estableció un espacio de expresión de emociones y sentimientos para que las personas mayores tuvieran la posibilidad de verbalizar sus opiniones y comentarios en torno a la temática tratada "identidad y orientación sexual". Se abordaron las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste al hablar sobre identidad y orientación sexual? ¿Hay algo que te sorprendió o aprendiste hoy? ¿Cómo te ha afectado personalmente este tema? ¿Qué emociones o pensamientos surgieron durante la sesión? y del mismo modo se orientaron preguntas en torno al desarrollo de la actividad por medio de encuesta de satisfacción; ¿Qué te pareció la sesión de hoy? ¿Te sentiste cómodo/a al compartir tus pensamientos y sentimientos? ¿Qué te gustaría que se tratara en futuras sesiones?
	ACTIVIDAD 2: "el arcoíris de los derechos y deberes sexuales": Para finalizar la sesión, se estableció un espacio de expresión de emociones y sentimientos para que las personas mayores tuvieran la posibilidad de verbalizar sus opiniones y comentarios en torno a la temática tratada "el arcoíris de los derechos sexuales y reproductivos". Se abordaron las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste al hablar sobre los derechos sexuales reproductivos? ¿Hay algo que te sorprendió o aprendiste hoy? ¿Cuáles conceptos o temáticas recuerdas el día de hoy? ¿Qué emociones o pensamientos surgieron durante la sesión? y del mismo modo se orientaron preguntas en torno al desarrollo de la actividad por medio de encuesta de satisfacción; ¿Qué te pareció la sesión de hoy? ¿Te sentiste cómodo/a al compartir tus pensamientos y sentimientos? ¿Qué te gustaría que se tratara en futuras sesiones?, en donde se tendrá en cuenta las respectivas respuestas como plan de mejora y tener en cuenta las necesidades de las personas mayores para futuras sesiones asociadas a la temática propuesta.

3.3.3. MOMENTO FINAL	ACTIVIDAD 3: "La paz y sana convivencia: un derecho, un deber": Sesión 1: Para finalizar la sesión, se estableció un espacio de expresión de emociones y sentimientos para que las personas mayores tuvieran la posibilidad de verbalizar sus opiniones y comentarios en torno a la temática tratada "habilidades sociales". En donde se orientaron las siguientes preguntas: en relación a la empatía, ¿Qué es la empatía y por qué es importante en las relaciones interpersonales? Describe una situación en la que hayas mostrado empatía hacia otra persona. ¿Cómo puedes mejorar tu capacidad de empatizar con los demás?, Buenas Relaciones Interpersonales ¿Cuáles son los componentes clave de una buena relación interpersonal? ¿Cómo puedes construir y mantener buenas relaciones interpersonales en tu vida diaria? Describe una vez en la que tuviste que trabajar para mejorar una relación interpersonal difícil. Trabajo en Equipo ¿Qué significa trabajar en equipo y cuáles son sus beneficios? ¿Puedes compartir una experiencia en la que trabajar en equipo te haya ayudado a alcanzar un objetivo? ¿Qué cualidades consideras importantes en un buen miembro de equipo? Comunicación: ¿Por qué es importante la comunicación clara y efectiva en las relaciones interpersonales? ¿Qué técnicas puedes usar para mejorar tu comunicación con los demás? Describe una situación en la que una mala comunicación haya causado un problema. ¿Cómo se podría haber evitado? Asertividad: ¿Qué es el asertividad y cómo se diferencia de la agresividad y la pasividad? ¿Por qué es importante ser asertivo en las relaciones interpersonales? Proporciona un ejemplo de una situación en la que fuiste asertivo y explica cómo benefició a la relación. Negociación: ¿Qué es la negociación y por qué es una habilidad importante? Describe un momento en el que tuviste que negociar algo. ¿Cuál fue el resultado? ¿Qué estrategias puedes usar para mejorar tus habilidades de negociación? Liderazgo: ¿Qué cualidades hacen a una persona un buen líder? ¿Puedes dar un ejemplo de un líder que admires y explicar por qué? ¿Cómo puedes desarrollar tus habilidades de liderazgo en tu vida diaria?. Sesión 2: Al finalizar la actividad, se da la posibilidad a las personas mayores de expresar con cuál emoción se sienten identificados en sus experiencias cotidianas. Esto permite que compartan sus sentimientos y experiencias personales, promoviendo una mayor comprensión y empatía entre los participantes. Después de esta expresión personal, se realiza un repaso sobre las emociones y sentimientos socializados durante la actividad. Esta revisión refuerza los conceptos aprendidos y asegura que todos los participantes tengan una comprensión clara de las emociones discutidas y cómo estas se manifiestan en sus vidas. La actividad busca fortalecer la capacidad de los participantes para identificar, gestionar y expresar sus emociones de manera saludable y constructiva. Por ultimo se les indica a las personas mayores que se les va a dejar una cartelera con las emociones aprendidas, en las cuales las personas mayores van a tachar con una x la emoción sentida o vivenciada durante el día, dicha actividad se hará por una semana en donde se tendrá en consideración el estado emocional de la población.

3.4 RECURSOS	
Parlante, sillas, mesas, televisor, cable HDMI, conexión Wii-fi, computador portátil.	Personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Libertad; Psicologo

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
ACTIVIDAD 1: "Gocemos el derecho a la sexualidad": En la actividad logran participar 20 personas mayores, logrando cumplir con la meta propuesta de acuerdo a la formulación del PAI, del mismo modo se logra que las personas mayores fomentaran un espacio de tolerancia, comprensión e inclusión en torno a la identidad y orientación sexual, se observan más empáticos, logrando ponerse en el lugar del otro y reflexionar sobre cómo se sentirían en situaciones similares, del mismo modo que sucedería si una conocido, cercano u amigo decide asumir un estilo de vida divergente a la sexualidad convencional. Dentro del proceso de retroalimentación y finalización se destacó la participación de: Sergio Ortiz, Luis Romero, Myriam Pedraza, Isabel Barón, Clara Diaz y Carlos Rojas. Sin embargo, se evidencia que algunas personas mayores presentan desconocimiento ante los conceptos tratados, también presentan rechazo, juicios críticos y poca aceptación sobre la población divergente. Esto puede ser debido a la brecha generacional, resistencia al cambio, influencia de estereotipos y prejuicios, impacto de la salud mental y emocional. Por tal motivo se tendrá en cuenta las siguientes estrategias: promover la inclusión generacional y materiales didácticos adaptados: crear folletos y guías, mostrar testimonios y experiencias de personas mayores que sufren de rechazo o exclusión social.
ACTIVIDAD 2: "el arcoíris de los derechos y deberes sexuales": En la actividad logran participar 25 personas mayores, logrando cumplir con la meta propuesta de acuerdo a la formulación del PAI, del mismo modo se logra cumplir con el objetivo general de la actividad, en donde las personas mayores permitieron afianzar, repasar y aclarar conceptos relacionados con los derechos y deberes sexuales. La participación activa al finalizar la actividad y el feedback (retroalimentación) positiva indican que los objetivos de educación y sensibilización fueron alcanzados, contribuyendo a un ambiente de mayor tolerancia y respeto en la comunidad. Dentro del proceso se destaco la participación de Albeiro Castaño, Myriam Pedraza, Clara Giraldo, Edgar Rojas, Alba Muñoz, Salvadora Quijano, Waldina Cruz, entre otros. Se evidencia la dificultad de que algunas personas mayores les cuesta asimilar y comprender la temática de forma receptiva y asertiva, fomentando apatía y poca disposición ante la participación. Sin embargo, se tendrá en cuenta como plan de mejora abordar otro tipo de dinámicas, ya sea juego de roles y dinámicas interactivas para explorar y vivenciar la sexualidad de otra forma.
ACTIVIDAD 3: "La paz y sana convivencia: un derecho, un deber": Sesión 1: En la actividad participaron 27 personas mayores, logrando cumplir con la meta propuesta de acuerdo a la formulación del PAI. Durante esta sesión, las personas mayores pudieron afianzar y tomar conciencia sobre sus habilidades sociales. Además, reconocieron cuáles habilidades sociales les permitirán mejorar sus relaciones personales y con el personal de cuidado, así como cuáles pueden aportar en las situaciones cotidianas. Sin embargo, se evidenció que algunos participantes no lograron introspeccionar ni tomar conciencia en torno a su forma de comportarse e interactuar con las demás personas. Del mismo modo, no pudieron reconocer cuáles son sus cualidades y/o aspectos a mejorar. Por este motivo, se requiere la mediación por parte de los cuidadores para potencializar sus habilidades sociales y conciliar ante situaciones conflictivas cotidianas. La intervención de los cuidadores será fundamental para guiar a estos participantes en el desarrollo de una mejor comprensión de sí mismos y de sus interacciones sociales. Esto contribuirá a una convivencia más armoniosa y al fortalecimiento de las habilidades necesarias para una vida en comunidad más satisfactoria. Sesión 2: En la actividad participaron 30 personas mayores, cumpliendo con la meta propuesta de acuerdo a la formulación del PAI. Durante la sesión, los participantes repasaron y tomaron conciencia sobre el significado y definición de las emociones. Además, se les proporcionó material resumido e informativo, permitiéndoles expresar sus sentimientos mediante el señalamiento e identificación de las emociones. Este material servirá como una herramienta adicional para que continúen explorando y comprendiendo sus emociones en su vida cotidiana. Sin embargo, algunas personas mayores no pueden discernir o tener claridad sobre las emociones tratadas, ya sea por sus patologías mentales o por déficit cognitivo. Por tal motivo, tienden a ser reactivos con las emociones pero requieren de apoyo y direccionamiento para la regulación de las mismas.
Fecha de evaluación del encuentro: 17/07/2024
Nombre del profesional que evalúa: Juan Camilo Salas Castro

En constancia de lo anterior firman:

Actividad 1:

Alba Muñoz CC 53905962 Alba Muñoz

Actividad 2:

Maria Waldina Cruz CC 37340367 waldinacruz

Actividad 3:

Clara Ines Giraldo CC 51623584 clara giraldo.

Nombre del profesional que evalua:

Coordinador:

IDENTIDAD, SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD

ACTIVIDAD 1 ““gocemos el derecho la sexualidad”, 09/07/2024: pretest de identidad y orientación sexual, y actividad de aceptando y reconociendo la diversidad sexual.

Actividad 2: “el arcoíris de los derechos y deberes sexuales” 12/07/2024: pretest de derechos sexuales de forma grupal y actividad de los dulces de los deberes

Actividad 3: “la paz y sana convivencia: un derecho, un deber”

Sesión1: 16/07/2024 - pretest habilidades sociales y socialización de habilidades sociales.

Sesión 2: 17/07/2024: "El Rincón de las Emociones"