ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	3	Feb	2025		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio de ciudadania				
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomia			Profesional a cargo:	Pedro Ignacio Buitrago Fierro
Nombre de la actividad:	Taller de vida -Reconociendo Heridas				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Facilitar un espacio seguro para que los participantes reconozcan y compartan sus heridas emocionales, promoviendo la sanación y el apoyo mutuo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar la auto-reflexión sobre las heridas personales y su impacto en la vida cotidiana.

Promover la empatía y la escucha activa entre los participantes para fortalecer los lazos de apoyo.

Ofrecer herramientas prácticas para el manejo emocional y el proceso de sanación.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Desde el momento de ingreso se promueve el tema de bienestar. Después de la actividad física y antes de la entrega de refrigerio se hace la invitación al encuentro central a las 10 am. este encuentro de la mañana se desarrollara alrededor de las afectaciones en la historia personal, se plantea la relación de estas con el bienestar o condicion actual, y se revisa lo que puede lograr todo ser humano trabajando estas afectaciones, se orientan estas actividades con la promocion de derechos de las personas mayores, Los participantes se presentan de manera breve, compartiendo su nombre y una palabra que represente cómo se sienten en ese momento. El facilitador introduce el tema de las heridas emocionales, explicando su relevancia en la vida de cada uno y el propósito del encuentro. Se enfatiza la importancia de crear un espacio libre de juicios, donde cada persona pueda expresarse con sinceridad. A continuación, se invita a los participantes a reflexionar brevemente sobre qué significa para ellos “herida” y cómo estas pueden manifestarse en sus vidas. Se utilizan dinámicas de grupo, como la lluvia de ideas, para que todos puedan aportar sus pensamientos y experiencias. Esto ayuda a que los participantes comiencen a conectar con el tema y entre sí, sentando las bases para una discusión más profunda en los siguientes momentos.
MOMENTO CENTRAL	En este segundo momento se les pide a los participantes que compartan, en un ambiente de confianza, una herida emocional que estén dispuestos a explorar. Cada grupo cuenta con un facilitador que guía la conversación y asegura que se mantenga la confidencialidad y el respeto. Se les proporciona una serie de preguntas orientadoras para facilitar la reflexión, tales como: “¿Cómo te sientes al recordar esta herida?” y “¿Qué aprendizajes has obtenido de esta experiencia?”. Después de un tiempo determinado, cada grupo se reúne nuevamente para compartir las reflexiones más significativas surgidas en sus discusiones. Este momento permite que los participantes escuchen diversas experiencias que resonan con las suyas y les ayuda a sentir que no están solos en su sufrimiento. Se fomenta la empatía, y se les anima a ofrecer palabras de aliento y validación a quienes compartieron sus historias.
MOMENTO FINAL	Se realiza una actividad de integración donde cada participante puede expresar una emoción que haya surgido durante la jornada, utilizando una palabra o frase. Esto ayuda a consolidar las experiencias vividas y a fomentar un sentido de comunidad. El facilitador ofrece un resumen de los temas tratados y resalta la valentía de cada uno por abrirse y compartir sus heridas

RECURSOS

hojas	profesional
esferos	Personas mayores
guias	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al iniciar la actividad se vinculan 18 personas mayores, quienes expresan libremente su percepcion del valor instrinseco de la vida, y coincidenn en diferenciar la vida como aspecto biologico y como desarrollo personal social y psicoafectivo, reconociendo que el se humano es consicnete de su vida y de como se desarrolla en el entorno en el que vive o permanece.
A partir de esto evidencian que en estas interacciones generan efectos y entienden que estas interacciones pueden generar bienestar o malestar, incluso algunas de ellas pueden implicar daño o heridas, espeialmente en la infancia y momentos importantes en la socializacion de cada persona, asi mismo se establece que segun la cercania y la importancia que tiene la persona para uno, es mayor su impacto positivo o negativo, aunque algunos plantean que segun la personalidad y la condicion de la persona, puede un extraño con una palabra o actitud, generar daño.
Se comparten hechos o vivencias de la infancia que afectaron la amnera de entender y relacionarse con el mundo, asociandolos con actitudes que prevalecen actualmente como el miedo, la baja autoestima, la sensacion de rechazo, la agresividad, el rencor, la dificultad para perdonar, la aceptacion de vulneraciones sintiendose culpable, entre otras condiciones. Asi mismo se analizan las formas en las que cada persona puede gestionar estas heridas, priorizando el bienestar personal ante una reserva de memoria que se mantiene , afectando el estado emocional de las personas cuando recuerdan hechos, manteniendo la intensiodad del dolor o afectacion vividas.

Registro Fotográfico 03 febrero 2025





Actividad física.





Encuentro central