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:	17	Feb	2025			
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga					
Componente de Atención:		Derechos y Ejercicio de Ciudadanía				
Línea de Atención:	Promoción, reconocimiento y ejercicio de derechos			Profesional a cargo:	Pedro Ignacio Buitrago Fierro	
Nombre de la actividad:	Derecho a sentir					

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Analizar los cambios en el proceso de envejecimiemto identificando los relacionados con la dimension emocional, explicando las causas y manifestaciones, para establecer opciones de manejo que mitiguen el daño o afectacion en salud mental.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Comprender los cambios emocionales que se presentan de manera frecuente en el proceso de envejecimiento, asi como sus efectos en el bienestar personal.

Explorar las percepciones en estados emocionales propios y de compañeros, promoviendo su comprension y convivencia.

promover ajustes en los estilos y herramientas en la gestion de emociones

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se convoca a las personas mayores al encuentro, realizando un recorrido por las áreas de socialización dentro del centro. Una vez reunidos en el comedor, se procede a pedir que mantengan silencio, mientras escuchan diferentes fragmentos de temas musicales, buscando ser conscientes de la emoción que les evoca, identificando la que más les identifica en su diario vivir. Una vez escuchados los fragmentos, se abre un círculo de la palabra para que opinen en relación con las emociones que sintieron en cada fragmento, viendo si hay coincidencia en la percepción vivida. Se hace énfasis en que, más allá del ritmo, género o tipo de música, es importante centrarse en lo que se siente al escucharla, o en lo que esa composición transmite a la persona.
MOMENTO CENTRAL	Una vez concluido el circulo de la palabra, se en listan las emociones identificadas, difereciandolas de los setimientos y estableciendo la permanencia en el tiempo y el impacto en la vida de la persona, asi mismo se establece que el significado y la experienci de cada emocion puede variar en cada persona, manteniendo un referente social o cultural, asi la alegria se asocia con risa y la tristeza con llanto, el miedo con palidez, la ira con enrojecimiento facial, teniendo en cada persona otras maneras de sentirla, diferente a los sentimientos que son mas permanentes y pueden tener manifestaciones similares, por ejemplo el amor, asociado a la alegria, el rencor asociado a la ira, el miedo asociado a la ansiedad, dando espacio para que cada persona pueda evaluar cuales son los sentimientos mas frecuentes en sus vidas
MOMENTO FINAL	A partir del análisis y los aportes realizados, se procede a establecer herramientas o formas de gestionar las emociones, partiendo de la importancia de identificar cada emoción en el momento en que surge y poder evaluar el impacto que está teniendo, tanto en el bienestar personal como en la salud mental, ya que hay emociones que afectan la estabilidad mental si no se les brinda una gestión adecuada, como la ira, la tristeza, la angustia, entre otras.

RECURSOS

parlamte	personas mayores
pistas musicales seleccionadas	profesional
Mobiliario	
Musica	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el ejercicio inicial, las personas mayores identificaron diversas emociones asociadas a la música, como alegría, tristeza, caos, miedo, angustia y nostalgia. Sin embargo, algunas personas tenían opiniones distintas, especialmente en relación a emociones más complejas como ansiedad, angustia y desagrado. Mientras algunos asociaban mentalmente la música con emociones, otros manifestaban que lograban sentir las emociones en su ser, evocando recuerdos debido a su familiaridad con algunos temas musicales. Esto permitió que la experiencia de las emociones les ayudara a reconocer cambios positivos y negativos, los cuales varían según la personalidad de cada individuo. Así, algunos terminan siendo cascarrabias, mientras que otros permanecen tranquilos y amables.

Se identificaron varias estrategias para gestionar las emociones, como la respiración, la meditación, la búsqueda de apoyo externo, actividades de expresión artística y escuchar música que calme o motive. Además, se subrayó la importancia de mantener el control personal y evitar que otros determinen el estado emocional de cada uno, promoviendo el distanciamiento y el autocontrol, lo cual es una forma de autocuidado personal y colectivo.

Registro fotográfico 17 febrero 2025





Actividad física





Actividad central

