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:	**18**	**feb**	**2025**		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	**Imaginarios y practicas del envejecimiento**				
Línea de Atención:	**Buenas Practicas del Envejecimiento**		Profesional a cargo:	**Cristian David Castillo Castro**	
Nombre de la actividad:	Convive				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la transformación de imaginarios adversos mediante el fomento de la sociabilidad y la convivencia, a través de dinámicas grupales, comunicación y consciencia plena, para fortalecer sus relaciones interpersonales con su salud emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Crear un espacio seguro de confianza que invite a la introspección y compromiso grupal.

Reflexionar sobre los efectos de dificultades en la convivencia y practicar herramientas para mejorar la comunicación y conexión emocional.

Consolidar los aprendizajes y motivar a la sociabilidad en su cotidianidad.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a los beneficiarios a participar de la actividad central que se realiza en el jardín, iniciando a las 10:00 a.m. se realizara la actividad de apertura el circulo de la saludable, donde todas las personas mayores se presentaran brevemente, señalando algunos aspectos positivos del día de hoy, cada uno escribirá algunos de los desafíos que tiene en este momento como persona mayor que dejaran debajo de su asiento, se planteara el espacio como una forma de tener consciencia plena, centrándonos en el aquí y en el ahora del proceso de envejecimiento, en el que se realizaran unos estiramientos, luego se trabajaran juegos actorales que ayudan a mejorar la expresión, ejercicios de respiración y se finalizara con una meditación donde todas las temáticas se centraran en la convivencia que tenemos y como la sociabilidad nos aporta, se plantea una frase para recordarnos el sentido del taller “respeto con atención, es no hablar de los demás, cuando no están”
MOMENTO CENTRAL	Para lo cual se inicia compartiendo algunas de las situaciones más significativas para ellos que han afectado la convivencia y luego se plantea que hubiera pasado si se hubiera aplicado la frase del taller “respeto con atención”, luego de lo cual se invita a pensar en otras cosas realizando un juego de rol donde se dramatizan escenarios cotidianos sin expresar palabras, donde luego se discute que tanto entendieron de lo que estaba pasando sin las palabras, ahora se les pide dar inventar entre todos un final adecuado para cada una de las situaciones que se presentaron resaltando la expresión tanto no verbal como la verbal en el desarrollo y cierre de discusiones o conflictos, aprovechando el circulo se plantea un juego de “teléfono roto” donde se plantean un chisme, resaltando la importancia de frenar a tiempo y como este va en contra de la frase respeto con atención, es no hablar de los demás, cuando no están” luego de esto se les orienta sentarse en frente de alguna de las personas con las que hayan tenido diferencias y se observan a los ojos, planteando la posibilidad de hablar sin palabras donde a través de los gestos se busca plantear la empatía, se guían unos ejercicios de respiración guiada dialogando sobre lo que significo para ellos esta actividad y se finaliza con una practica de 10 minutos donde se visualiza un espacio tranquilo, seguro y armonioso, donde se repiten afirmaciones “mi presencia aporta paz a mi comunidad” se retoma el papel que habíamos dejado debajo de las sillas las leemos y pensamos en la frese del taller, con esta cambiaria en algo esta frase, se invita a arrugar el papel y tirarlo hacia a tras donde estamos dejando esa situación en el pasado.
MOMENTO FINAL	En el cierre se buscará que los beneficiarios reflexionen sobre la convivencia en la vejez y dentro de este servicio, invitándolos a resumir lo que hemos realizado y que creen que les aporta cada actividad dentro del taller, algunas de las preguntas que guían la reflexión son: ¿Qué aprendí sobre mí mismo durante el taller?, ¿Cómo puedo contribuir a una mejor convivencia en mi día a día?, ¿Qué utilizaré para resolver conflictos que se me presenten? Permitiendo de momento a momento que cada uno aporte lo que fue clave para él y sus reflexiones, para cerrar cada uno pondrá la mano en el hombro de su compañero y se les invita a repetir “respeto con atención, es no hablar de los demás, cuando no están” con lo cual se cierra el taller.

RECURSOS

Hojas y esferos.	Facilitador de apoyo logístico.
Sillas	Psicólogo que guía la actividad.
Espacio para el desarrollo de las actividades	Personas mayores voluntarios.
Equipo de sonido.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Dentro de la actividad lo importante participaron 41 personas mayores, que inicio a las 10:00 hasta las 11:42 pm, los impactos las personas reconocen un momento previo y post taller con un desafío que tenían el cual simbólicamente dejan en el pasado, así como reconocen la importancia de la frase “respeto con atención, es no hablar de los demás, cuando no están” reconociendo que respeto es no hablar de los demás, así como el respeto se plantea como primordial en la convivencia, a través de juegos se plantea la reflexión y critica de nuestro efecto en la convivencia, mientras que la consciencia plena en respiración y meditación aporto a mantener la calma centrarnos en cada uno como mediador en el ambiente seguro. Se Avanzo en la concientización de los efectos negativos de hablar de los demás y en la empatía, a través de los juegos se plantea la importancia de escuchar y de reflexionar sobre nuestras acciones y los posibles efectos en los demás que pueden traer, así como en el compromiso y responsabilidad compartida para mantener un ambiente armónico. Para mejorar se plantea que es importante seguir abordando estos temas, así como realizar reuniones con hombres y mujeres, así como dar más tiempo para las reflexiones compartidas.

Registro fotográfico

Febrero 18 de 2025

Actividad de física





Actividad Central Convive





Proyecto Sabios



