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:	**26**	**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:	Relaciones Autenticas				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la transformación de imaginarios adversos mediante la externalización de opresiones internalizadas, a través del fortalecimiento de las relaciones interpersonales la autoconciencia y la conexión saludable, para fomentar la convivencia y reducir la autocensura.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Generar un ambiente seguro para la introspección y el compromiso grupal.

Facilitar la identificación de opresiones internalizadas y su externalización mediante herramientas prácticas.

Consolidar aprendizajes y motivar la aplicación de estrategias de externalización.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a los beneficiarios a participar de la actividad central que se realiza en el comedor, iniciando a las 10:00 a.m. se realizara la actividad de apertura ¿qué es? donde se darán varios ejemplos de tipo del síndrome impostor, estereotipo y colonialidad, intentado que ellos reconozcan el tema de la actividad, de esta manera comenzar a introducir lo que es la opresión internalizada, sentimientos de culpa, silencio que pueden afectar la forma en la que nos vinculamos, con lo cual hacemos con ambas manos un baúl de cargas mientras pensamos en las posibles situaciones que se presentan y desde allí la forma en la cual se han presentado y como nos han afectado dentro de un ritual vamos a dirigirnos al jardín donde podemos soltar esos elementos referenciando que “suelto estas cargas y hablo sin miedo, pero con responsabilidad y cuidando a los demás”
MOMENTO CENTRAL	Para iniciar el momento central se presentará un dialogo del síndrome del impostor, donde se amplia la forma en la cual este pensamiento nos puede afectar, aportando elementos de pensamientos estereotipados, y sentimientos negativos ligados al síndrome del impostor, luego de esto se realiza una serie de ejemplos donde las personas mayores puedan reconocerse entorno a las pautas que han sido internalizadas como “a tu edad callar es mejor” “un viejito es solo un problema” así como los que ellos propongan, las personas mayores a cada persona que participe se le entregara una tarjeta que dice estas voces no nos pertenecen, luego todos vamos a repetir en forma afirmativa “mi experiencia tiene valor”, luego de esto se presenta brevemente como estas imaginaciones le generan malestar y en la medida que hacemos estiramientos expresamos como nos liberamos de las culpas y la angustia que no nos pertenece, realizamos ejercicios suaves de cuello y hombros, buscando liberar tensiones físicas asociadas a la opresión. Se guía una respiración diafragmática con la afirmación "Suelto lo que no me sirve”, luego se guía una meditación donde vamos a relajar el cuerpo y vamos a vernos como un árbol donde vemos como nuestras raíces se liberan de piedras y obstáculos para seguir creciendo, representando estas opresiones internas, repitiendo "Mis raíces son libres, mis relaciones son auténticas", se busca que reconozcamos cuales de las palabras que generalmente decimos o pensamos se han convertido en opresiones internalizadas, el reconocer estas es un primer avance para transformar las visiones que tenemos de nosotros mismos.
MOMENTO FINAL	En el cierre se buscará que los beneficiarios reflexionen sobre lo que conocían y han visto en el taller sobre las opresiones internalizadas para lo cual se les invita a compartir desde estas preguntas: ¿Qué opresión internalizada identificó y cómo afecta mis relaciones?, ¿Qué herramienta del taller me ayudó a sentirme más libre?, ¿Cómo puedo nutrir relaciones auténticas a partir de hoy? Desde esta se celebrará el reconocimiento de estas palabras internalizadas y como desde la apertura se han venido manifestando estas palabras, recordando los momentos de cierre simbólico realizados y el compromiso de seguir realizando cambios e identificando algunos avances.

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 43 personas mayores, que inicio a las 10:00 hasta las 11:56 pm, los impactos las personas reconocen que algunas de las opresiones internalizadas, donde se plantea el reconocimiento de las situaciones comunes que tienen, así como la importancia de la escucha y la reflexión de los diálogos sentidos como autocensura, donde cada persona podía aportar elementes para el apoyo de las opresiones colectivas y los sentimientos de minimización de su voz por la edad, se plantea el símbolo de crecimiento y reflexión mas reflexiva. Se Avanzo en la concientización de los efectos de la teoría y la práctica reconociendo algunos elementos reveladores, donde se plantea las respuestas de manera asertivas, donde se plantean conceptos donde las palabras, creencias y formas de opresión para que sean reconocidas, ejercicios alrededor de la meditación y los estiramientos plantean como herramientas adyacentes para el abordaje relacionado a la opresión, reconociendo algunos elementos de culpas que habían asumido como propias. Para mejorar se plantea que es importante seguir abordando las formas de opresión internalizadas, ofrecer variados ejemplos y acciones para revisar los compromisos adquiridos.

Registro fotográfico

Febrero 26 de 2025

Actividad de Ocupacional





Actividad Central Relaciones Autenticas





Proyecto Sabios



