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:	24	Marzo	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:	Somos sintientes					

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Facilitar un espacio de análisis y reflexión sobre la sexualidad en la vejez, explorando las percepciones en torno a la relación de las personas con su cuerpo y el desarrollo de la autoestima a lo largo del proceso de envejecimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar las percepciones y creencias sobre su cuerpo y autoestima en el contexto inmediato y establecer su relacion con la sexualidad.

Facilitar diálogos que promuevan la reflexión sobre la manera en que estas percepciones influyen en la vivencia de la sexualidad durante la vejez.

Definir referentes que fortalezcan la autoestima y la aceptación del cuerpo, promoviendo una vivencia plena y positiva de la sexualidad.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza la invitación al encuentro durante la toma del refrigerio de la mañana, indicando que el tema a trabajar será la relación con el cuerpo y la autoestima. Una vez reunidos en el salón multisensorial, se comparten dos piezas musicales: la primera, 'Mojándolo todo' de Luis Eduardo Aute, y la segunda, 'I Feel Like I'm Drowning'. Ambas melodías evocan intimidad y sensualidad. Posteriormente, se invita a opinar sobre estas piezas, reflexionando sobre lo que les sugieren y lo que sienten al escucharlas. Se les anima a reconocer las sensaciones generadas en el cuerpo, destacando las diversas sensibilidades propias del ser humano. Tras la expresión de los participantes, se comparte un fragmento del pódcast 'La influencia de la imagen en la sexualidad', que aborda cómo la relación con el cuerpo propio influye en la interacción con los demás y, de manera directa o indirecta, en la vivencia de la sexualidad. Este análisis considera que la sexualidad está afectada por factores personales, sociales y culturales, sin desconocer la complejidad de este aspecto en la vida humana.
MOMENTO CENTRAL	En este segundo momento se lleva a cabo un recorrido reflexivo sobre el momento en el que cada persona se vuelve consciente de que tiene un cuerpo. Este momento varía entre individuos y puede estar relacionado con la percepción de una necesidad, una experiencia de gratificación o dolor, o con la observación de la propia imagen corporal en otra persona o en el espejo. Para ello, se realiza una dinámica en la que varias personas se miran al espejo y evocan los recuerdos iniciales relacionados con su cuerpo, según lo referido en el primer ejercicio. Este proceso busca que cada persona reconozca la existencia de una relación con su cuerpo, entendida como parte de su intimidad y extimidad. Posteriormente, se comparten reflexiones sobre el nivel de satisfacción y aceptación que cada participante tiene hacia su cuerpo en la actualidad. Se hace énfasis en cómo esta relación ha evolucionado con los años, pasando por distintas fases. También se destaca que, en algunos casos, esta relación puede no haber sido plenamente consciente, ya que a menudo el interés o reflexión interna puede centrarse en otros aspectos, como lo espiritual, lo social o lo intelectual, los cuales actúan como ejes de la valoración personal y de la construcción de la autoestima. Luego, se solicita a los participantes que se organicen en semicírculo y, a través de posturas propuestas por el profesional o definidas libremente, expresen la relación que tienen con su cuerpo. Este ejercicio fomenta un intercambio de opiniones y saberes sobre cómo esta relación influye en sus vínculos con los demás y en su capacidad de reconocerse como seres sintientes. Asimismo, se aborda cómo la sociedad y la cultura delimitan áreas 'negadas' del cuerpo, y cómo estas restricciones afectan el ejercicio de la sexualidad.
MOMENTO FINAL	Se realiza un circulo de la palabra donde cada persona comparte su opinion o pensar en relcion con la manera en la que considere vive o debe vivir su cuerpo y su sexualidad en el momento de vida actual, haciendo enfasis en que la sexualidad va mas alla de la genitalidad, siendo una dimesnion mas amplia, que incluye la afectividad, la valoracion de si mismo, la sensibilidad, l gratificacion o satisfaccion desde y con el cuerpo. Se finaliza con una expresion de lo avanzado o lo aprendido a partir del encuentro realizado. lo que descubrieron o fortalecieron.

RECURSOS

Parlante	Profesional a cargo del encuentro
Celular con aplicacion y piezas musicales	personas mayores
espejo y elementos del salon multisensorial-	

EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

En el encuentro participan 25 personas beneficiarias del servicio, quienes muestran interés en explorar sus opiniones y percepciones sobre la relación con el cuerpo y la sexualidad, considerando este tema como fundamental en su proceso de atención y en el momento actual de sus vidas. Se plantea, en primer lugar, que no siempre se tiene plena conciencia del cuerpo como un elemento determinante en la capacidad de sentir y experimentar las realidades del mundo. En la mayoría de los casos, después de los 50 años, esta percepción tiende a ser predominantemente negativa.

Durante el encuentro, se logra que las personas mayores reconozcan los cambios típicos que se presentan con la edad, distinguiendo entre los cambios físicos, los cambios mentales y aquellos relacionados con la percepción de emociones y sentimientos. Se define que el ser humano es un ser que siente hasta el final de la vida, y que, aunque los cambios afectan la modulación, intensidad o duración de las sensaciones, cada persona enfrenta el reto de mantener la sensibilidad y encontrar nuevas maneras de disfrutar y experimentar la vida.

Esto lleva a una comprensión más amplia de la sexualidad como una dimensión posible en la vejez. Aunque el cuerpo cambia, la persona mantiene intereses, gustos, necesidades y capacidades que, aunque reducidas, siguen presentes. Además, se analiza cómo las condiciones de vida pueden influir en la prioridad que se otorga a la sexualidad, ya que en ciertas circunstancias puede ser necesario centrar la atención en otros aspectos de la vida.

Registro Fotográfico 24 marzo 2025





Actividad física





Encuentro de la mañana: Somos sintientes