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	Marzo	2025		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga				
Componente de Atención:		Ocupacion Humana - estilos de vida saludable			
Línea de Atención:	Trasformacion de imaginarios		Profesional a cargo:	Pedro Ignacio Buitrago Fierro	
Nombre de la actividad:	Comunicacion y espacios de gestion social				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Generar en las personas mayores una reflexion en relacion con las maneras de comunicar sus ideas, opiniones y sus inquietudes, promoviendo la escucha activa, la comprension, a emptia como actitudes necesarias para la compresnion y la convivencia en los diferentes escenarios en los que estan participando.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fortalecer la capacidad de escucha activa, promoviendo su participación en actividades que requieran atención plena y respeto hacia las opiniones de los demás.

Fomentar la empatía como una herramienta esencial para comprender las perspectivas de otros, simulando situaciones de la vida cotidiana en diversos escenarios.

Desarrollar estrategias de comunicación efectiva, enfatizando el uso de un lenguaje claro y respetuoso para expresar sus ideas e inquietudes de manera constructiva.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	A las 9:50 a. m., se realiza la invitación al encuentro de la mañana, el cual contará con la participación de las practicantes de Terapia Ocupacional y Fonoaudiología. Este encuentro incluirá dos espacios consecutivos que aportarán elementos y experiencias de interés para el proceso de envejecimiento y autonomía. A las 10:00 a. m., se invita a las personas mayores a participar en el encuentro, organizándolas en la sala multisensorial. Allí se presenta una breve exposición sobre el tema del día. En este caso, se inicia con una exploración de la identificación de emociones en las personas mayores, los cambios que han percibido en los últimos años y lo que perciben en la actualidad, planteando que esto es parte del autocuidado y que refleja el nivel de autonomía según las situaciones y el contexto. Posteriormente, se abre un espacio de diálogo en el que las personas comparten sus opiniones respecto a las principales dificultades en el manejo de emociones dentro del centro, con el objetivo de identificar los factores que afectan este proceso.
MOMENTO CENTRAL	En esta etapa, se solicita a las personas mayores que identifiquen las diferentes emociones y el área del cuerpo donde las perciben. Se les invita a algunos de ellos a representarlas utilizando vinilos de colores sobre un esquema de cuerpo humano diseñado para este propósito. Una vez ubicadas las emociones más comunes, se procede a compartir sus definiciones desde las perspectivas de la psicología y las ciencias de la salud. Las emociones son reacciones del cuerpo ante estímulos, ya sean externos o internos. Representan un mecanismo natural de adaptación al entorno que nos rodea. Aunque son experiencias subjetivas que varían según la vida de cada persona, también pueden describirse como respuestas generales que influencian nuestra sensación de bienestar. Por ejemplo, la alegría es una emoción asociada con una reacción de complacencia que puede ser constante al reconocer logros que generan plenitud y optimismo. Por otro lado, la tristeza es una emoción humana básica y natural, caracterizada por sentimientos de desánimo, pérdida o desesperanza, que surge como respuesta a eventos de decepción, pérdida o frustración. La ira, en cambio, es una emoción que se manifiesta como enojo o furia. Si bien es una respuesta normal ante situaciones de tensión, puede convertirse en un problema cuando se experimenta con intensidad o frecuencia excesiva. Se trata de una reacción emocional activada ante amenazas, acompañada de cambios fisiológicos como respiración acelerada, dilatación de pupilas, incremento del ritmo cardíaco y aumento de la presión arterial; todos estos cambios preparan al cuerpo para enfrentarse o huir.
MOMENTO FINAL	Para concluir, se lleva a cabo un diálogo en el que se analiza cómo las emociones influyen en la comunicación, así como las actitudes y valores que contribuyen a mejorar los procesos de gestión emocional y comunicativa. Entre estos valores se destacan la empatía, la tolerancia, la comprensión y la escucha, entre otros. Se pone especial énfasis en la importancia de la escucha activa, entendida como una técnica de comunicación que consiste en prestar atención plena a lo que expresa otra persona, con el objetivo de comprender a fondo su mensaje. La escucha activa no se limita a las palabras, sino que también incluye la interpretación de los gestos, el tono de voz, las expresiones faciales y el lenguaje corporal. Finalmente, se cierra el encuentro con una presentación de las entidades, instituciones y espacios de gestión disponibles para atender las problemáticas de las personas mayores

RECURSOS

Carteleras de esquemas corporales	Estudiantes
vinilos y pinceles	Profesional del centro transitorio
hojas con descrimpcion breve de entidades	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La gestión emocional mejora la comunicación: Reconocer y manejar nuestras emociones es esencial para una comunicación más efectiva y empática. Las emociones pueden influir tanto en el mensaje que transmitimos como en la manera en que lo interpretamos.
Valores como base de la interacción: Actitudes como la empatía, la tolerancia, la comprensión y la escucha activa son fundamentales para fortalecer las relaciones interpersonales y promover un diálogo constructivo.
Importancia de la escucha activa: La escucha activa va más allá de oír palabras; implica prestar atención a todos los aspectos de la comunicación, incluidos los no verbales. Este enfoque fomenta una mejor comprensión entre las partes y fortalece los vínculos.
Apoyo a las personas mayores: La existencia de entidades, instituciones y espacios dedicados a atender las necesidades de las personas mayores resalta la importancia de una sociedad comprometida con su bienestar, asegurando una atención integral y respetuosa.
Construcción de ambientes inclusivos: El diálogo abierto y reflexivo sobre la gestión emocional y la comunicación contribuye a crear entornos más inclusivos y comprensivos, donde se valoren las diferencias y se fomente la colaboración.

Registro Fotográfico 17 marzo 2025





Actividad física









Encuentro de la mañana





Actividad de la tarde