ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 1

1. Servicio Social/Modalidad COMUNIDAD DE CUIDADO

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: COMUNIDAD DE CUIDADO LA FORTUNA

1.2 Localidad: NO APLICA

2. Linea: IDENTIDAD ,AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

2.1. Fecha de Ejecución:

5	3	2025	al	25	3	2025

2.2. Nombre del encuentro:

1.Derechos sexuales/Rompiendo estereotipos de Genero
2.Oikos del eros/ El Muro del Respeto
3.Orientando mi sexualidad/ Carrera del Saber, prevención de ETS
4.Reconociendo mi cuerpo/Técnica de relajación progresiva de Jacobson

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: FABIAN GARZÓN -PSICÓLOGO

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer conocimientos de las personas mayores en el ámbito de la sexualidad, tenido en cuenta el reconocimiento y respeto por las diferentes identidades, orientación sexual, lazos afectivos, derechos sexuales y toma de decisiones; mediante actividades mensuales como expresión del libre desarrollo de la personalidad.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Derechos Sexuales / Rompiendo Estereotipos de Género
Fomentar la construcción de una identidad de género libre de estereotipos en las personas mayores de la comunidad de cuidado, promoviendo el reconocimiento de sus derechos sexuales y el respeto por la diversidad, con el fin de fortalecer la equidad y la inclusión en sus relaciones afectivas y sociales.

2. Oikos del Eros / El Muro del Respeto
Fortalecer la expresión de la afectividad y el reconocimiento del otro en la comunidad de cuidado, promoviendo el respeto mutuo y la construcción de vínculos saludables, mediante la reflexión sobre valores y principios que favorezcan la convivencia armoniosa y el bienestar emocional.

3.Orientando mi Sexualidad / Carrera del Saber, Prevención de ETS
Potenciar la educación en sexualidad y salud en las personas mayores de la comunidad de cuidado, proporcionando herramientas para el ejercicio de una sexualidad plena, informada y responsable, mediante el aprendizaje activo sobre la prevención de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) y la toma de decisiones conscientes en el ámbito afectivo y relacional.

4.Reconociendo mi Cuerpo / Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson
Favorecer el autoconocimiento y la conexión con el cuerpo en las personas mayores de la comunidad de cuidado, promoviendo el bienestar físico y emocional a través de la práctica de la relajación progresiva de Jacobson, como una herramienta para la gestión del estrés, la autoaceptación y el equilibrio afectivo.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

1. Derechos Sexuales / Rompiendo Estereotipos de Género
Actividad programada para el día: 05/03/2025
• Invitación: Se informa a las personas mayores sobre la importancia de reflexionar en torno a la construcción de la identidad de género y los estereotipos.
• Ubicación: Se organizan en círculo en el espacio asignado para facilitar el diálogo y la expresión.
• Desarrollo: A través de una actividad lúdica, se analizan situaciones en las que los roles de género limitan o refuerzan la autonomía, la expresión y la construcción de la identidad.
• Momento Final: Reflexión grupal sobre la importancia de la equidad, el respeto y la autenticidad en la vida cotidiana.
• Evaluación: Preguntas orientadas a conocer la percepción sobre la actividad y su impacto en la construcción de una convivencia más equitativa.

2. Oikos del Eros / El Muro del Respeto
Actividad programada para el día: 13/03/2025
• Invitación: Se motiva a las personas mayores resaltando el papel del respeto en las relaciones interpersonales y afectivas.
• Ubicación: Se disponen mesas y un mural donde los participantes plasmarán sus ideas.
• Desarrollo: Cada participante escribe o dibuja en tarjetas palabras o frases que representen el respeto dentro de sus relaciones afectivas, familiares y comunitarias, para luego ubicarlas en un mural.
• Momento Final: Socialización del mural, reflexionando sobre la importancia del respeto en la identidad y las interacciones dentro de la comunidad de cuidado.
• Evaluación: Se realizan preguntas para valorar si la actividad contribuyó a fortalecer la convivencia y el reconocimiento del respeto como base de la afectividad.

3. Orientando mi Sexualidad / Carrera del Saber, Prevención de ETS
Actividad programada para el día: 20/03/2025
• Invitación: Se sensibiliza sobre la importancia de la educación en sexualidad y prevención de ETS para el bienestar integral.
• Ubicación: Se forman equipos en un área con un circuito de preguntas y respuestas.
• Desarrollo: Mediante una competencia lúdica, los equipos responden preguntas sobre mitos y realidades de la sexualidad, los derechos sexuales y la prevención de enfermedades de transmisión sexual.
• Momento Final: Reflexión conjunta sobre la importancia del autocuidado, el consentimiento y la información en la vivencia de la sexualidad.
• Evaluación: Encuesta breve para medir el nivel de aprendizaje y comprensión del tema, así como su impacto en la toma de decisiones sobre la salud sexual.

4. Reconociendo mi Cuerpo / Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson
Actividad programada para el día: 25/03/2025
• Invitación: Se promueve la importancia de la conexión con el propio cuerpo y su relación con la identidad y el bienestar emocional.
• Ubicación: Se les ubica en un espacio cómodo, en sillas o colchonetas, según disponibilidad.
• Desarrollo: Se guía a las personas mayores en una práctica de relajación progresiva, reconociendo la tensión y relajación muscular como herramienta para el autocuidado y la expresión emocional.
• Momento Final: Reflexión sobre la relación entre la corporalidad, la identidad y el bienestar integral.
• Evaluación: Se consulta a los participantes sobre su nivel de relajación antes y después de la actividad para medir el impacto de la técnica en su percepción del cuerpo y la salud emocional.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**1.Derechos sexuales/Rompiendo estereotipos de Genero** La actividad se desarrolló mediante una dinámica lúdica en la que, según el número de personas mayores participantes, se organizaron en mesas de trabajo. A cada grupo se le entregó una imagen representando a una persona, junto con un conjunto de tarjetas que contenían diversas características como cualidades físicas, color de piel, profesión, ocupación, forma de vestir y rasgos faciales. Los participantes debían analizar y recortar las tarjetas para construir un relato sobre la identidad de la persona en la imagen. Durante el desarrollo de la actividad, las personas mayores identificaron que la imagen no solo representaba a un hombre o una mujer cisgénero, sino que también podía corresponder a una mujer transgénero, a un hombre transgénero o a cualquier otra identidad de género dentro de la población LGTBIQ+. A medida que daban forma a la historia, reflexionaron sobre cómo los estereotipos de género han condicionado la percepción social de las personas y sobre la importancia de reconocer y respetar la diversidad. Cada grupo presentó su relato, generando un espacio de diálogo en el que se enfatizó la necesidad de construir una sociedad más inclusiva y equitativa, libre de prejuicios y discriminación. **2.Oikos del eros/ El Muro del Respeto** La actividad se llevó a cabo mediante una dinámica lúdica en la que las personas mayores fueron organizadas en mesas de trabajo para fomentar la interacción y el aprendizaje colectivo. Se les entregaron materiales como tarjetas en blanco, marcadores y colores, con el propósito de plasmar, a través de frases o dibujos, acciones que representaran el respeto en la vida diaria dentro de la comunidad de cuidado. A medida que desarrollaban la actividad, reflexionaron sobre el respeto no solo como un valor fundamental para la convivencia, sino también desde la identidad, la afectividad y la sexualidad, destacando la importancia de aceptar y valorar la diversidad de cada individuo. Se abordó el reconocimiento de las distintas expresiones de género y orientaciones sexuales, promoviendo la inclusión y el buen trato hacia todas las personas, incluidas aquellas que pertenecen a la población LGTBIQ+. Una vez finalizada la tarea, cada participante pegó su tarjeta en un mural colectivo, generando una representación visual del respeto y la dignidad humana. Finalmente, se abrió un espacio de diálogo en el que cada grupo compartió sus reflexiones sobre la necesidad de construir relaciones basadas en la empatía, la escucha activa y la valoración de cada ser humano en su singularidad, fortaleciendo así la convivencia dentro de la comunidad de cuidado. **3.Orientando mi sexualidad/ Carrera del Saber, prevención de ETS** La actividad se desarrolló en el salón de audiovisuales, a través de una estrategia lúdica y pedagógica que permitió a las personas mayores aprender de manera dinámica sobre la prevención, síntomas y mitos de las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS). Inicialmente, se organizó a las personas mayores en dos equipos, quienes eligieron un nombre representativo para su grupo, fomentando así la identidad colectiva y la cohesión grupal. En el espacio designado para la actividad, se dispusieron en el piso dos caminos diferenciados por colores, uno verde y otro rojo, ambos numerados del 1 al 11. Cada equipo, de forma alterna, tenía la oportunidad de avanzar en su respectivo camino respondiendo preguntas relacionadas con las ETS. Un integrante del grupo sacaba una tarjeta con una pregunta y, si respondía correctamente, avanzaba una casilla utilizando un cono plástico como marcador. En caso de que la respuesta fuera incorrecta, el equipo contrario tenía la oportunidad de responder y ganar el punto correspondiente. Durante el desarrollo del juego, se resolvieron dudas y se brindaron explicaciones detalladas sobre cada pregunta, promoviendo el análisis crítico y la toma de conciencia sobre la importancia del autocuidado y la prevención. La puntuación de cada equipo se registró en un tablero, lo que permitió mantener el entusiasmo y la participación activa de los jugadores. **4. Reconociendo mi Cuerpo / Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson** La terapia de relajación progresiva de Jacobson se llevó a cabo en el salón de audiovisuales de la comunidad de cuidado, un espacio adecuado para fomentar un ambiente de tranquilidad y bienestar. Al inicio de la sesión, se invitó a las personas mayores a ubicarse libremente en el lugar que consideraran más apropiado y cómodo dentro del salón, asegurando así su relajación y disposición para la actividad. Una vez acomodadas, se realizó una breve introducción explicando la importancia de la técnica para reducir el estrés y la tensión muscular. Se comenzó con ejercicios de respiración profunda para inducir un estado de calma, y posteriormente se dio inicio a la secuencia de tensión y relajación muscular. Se trabajaron los grupos musculares de manera progresiva, iniciando desde los pies y avanzando hasta las piernas, el abdomen, los brazos y el rostro. A cada persona mayor se le indicó contraer cada grupo muscular durante unos segundos y luego soltarlo, percibiendo las diferencias entre la tensión y la relajación. Durante la sesión, se utilizó música suave de fondo para favorecer la concentración y la conexión con el cuerpo.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**1. Derechos sexuales / Rompiendo estereotipos de género** Al concluir la actividad, cada grupo presentó su relato ante los demás, generando un espacio de reflexión y análisis colectivo. Las personas mayores compartieron sus percepciones sobre cómo los estereotipos de género han influido en sus vidas y cómo estos pueden afectar a las personas de la comunidad LGTBIQ+. Se resaltó la importancia de la igualdad y el respeto, promoviendo una visión más inclusiva y libre de prejuicios. Finalmente, se invitó a cada participante a expresar una conclusión personal sobre lo aprendido, reforzando el compromiso de construir una sociedad basada en la empatía y la aceptación de la diversidad. **2.Oikos del Eros / El Muro del Respeto** Como cierre de la actividad, cada persona mayor explicó el significado de la frase o dibujo que había plasmado en su tarjeta antes de colocarla en el mural colectivo. Este espacio permitió que todos visualizaran de manera concreta el valor del respeto en la comunidad de cuidado, entendiendo su importancia en la identidad, la afectividad y la sexualidad. Se generó un diálogo enriquecedor donde se compartieron experiencias personales y se reafirmó la necesidad de fomentar relaciones basadas en la aceptación y el trato digno. Para finalizar, se realizó una breve síntesis sobre la importancia de promover una convivencia armónica y libre de discriminación dentro de la comunidad **3.Orientando mi sexualidad / Carrera del Saber, prevención de ETS** Una vez finalizado el juego, se llevó a cabo una discusión grupal en la que se analizaron las respuestas más relevantes y se resolvieron dudas sobre las ETS. Se enfatizó la importancia de la prevención, el uso de métodos de protección y el acceso a información confiable. Cada equipo compartió su experiencia durante la actividad, destacando lo aprendido y reflexionando sobre la necesidad de desmitificar falsas creencias en torno a la sexualidad. Para concluir, se reforzó la idea de que el autocuidado y la información son herramientas esenciales para mantener una vida sexual saludable y responsable. **4.Reconociendo mi Cuerpo / Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson** Al finalizar la sesión de relajación, se permitió que las personas mayores compartieran sus sensaciones y experiencias durante la práctica. Se destacó cómo la técnica les ayudó a identificar la diferencia entre la tensión y la relajación en su propio cuerpo, promoviendo el bienestar físico y emocional. Se brindaron recomendaciones para aplicar la técnica en su vida cotidiana, permitiéndoles gestionar el estrés de manera autónoma. Finalmente, se cerró el espacio con un mensaje de reflexión sobre la importancia de cuidar la salud mental y emocional, reafirmando el autocuidado como un componente esencial para el bienestar integral.

3.4.RECURSOS

1.Derechos sexuales/Rompiendo estereotipos de Genero *Imágenes de personas con diversidad de género. *Tarjetas de colores con características físicas, profesiones, forma de vestir, rasgos faciales, entre otros. *Tijeras * Mesas *Sillas rimax	**2.Oikos del eros/ El Muro del Respeto** *Tarjetas en blanco para escribir frases o dibujar. *Marcadores de colores. *Colores *Pegante *Cinta adhesiva. *Cartulina grande para construir el mural. *Sillas y mesas para la comodidad de las personas mayores.
3.Orientando mi sexualidad/ Carrera del Saber, prevención de ETS *Tarjetas con preguntas sobre ETS. *Dos caminos en el piso en tela quirúrgica (uno verde y otro rojo) *Hojas con numeración *Conos plásticos para avanzar en las casillas. *Cartel para registrar la puntuación. *Marcadores para escribir las respuestas. *Sillas y mesas.	**4.Reconociendo mi cuerpo/Técnica de relajación progresiva de Jacobson** * Espacio adecuado con iluminación tenue. *Sillas cómodas para la relajación. *Música relajante (reproductor de sonido o parlantes). *Instrucciones impresas de la técnica para reforzar el aprendizaje. *Difusores con esencias aromáticas

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Evaluación de Actividades Identidad, Afectividad y Sexualidad

Las actividades se desarrollaron dentro de la Comunidad de Cuidado La Fortuna en el mes de marzo del 2025 con la participación de las personas mayores. Para evaluar la adquisición de conocimientos en relación con las temáticas abordadas en cada sesión, se utilizó un instrumento no controlado basado en un test de colores. Este test consistió en dos preguntas dicotómicas con dos opciones de respuesta:
Paleta de color verde: Significaba Sí, Verdadero, De acuerdo.
Paleta de color rojo: Significaba No, Falso, En desacuerdo.
A continuación, se presentan los resultados obtenidos tras las respuestas de los asistentes en cada actividad:

1. Derechos sexuales / Rompiendo estereotipos de género
Fecha: 05/03/2025
Número de participantes: 35 personas mayores
Preguntas del test de colores:
a. ¿Los estereotipos de género pueden limitar las oportunidades y derechos de las personas? Sí 35 personas mayores No: 0 personas mayores
b. ¿Las identidades de género solo pueden ser hombre o mujer? Verdadero: 2 Persona mayores Falso: 33 personas mayores
Logros alcanzados: Las personas mayores lograron, desde sus propias vivencias y experiencias, reconocer y cuestionar los estereotipos y roles de género que han estado presentes a lo largo de sus vidas, incluyendo aquellos que afectan a la comunidad LGTBIQ+. A través del diálogo y la actividad lúdica, fueron capaces de reflexionar con empatía y respeto sobre la importancia de aceptar y valorar a todas las personas, sin importar su género o identidad sexual. Este espacio permitió que, de manera consciente y sentida, asumieran el reto de promover relaciones más igualitarias, solidarias y libres de prejuicios en su entorno familiar y comunitario.

2. Oikos del Eros / El Muro del Respeto
Fecha: 13/03/2025
Número de participantes: 25 personas mayores
Preguntas del test de colores:
a. ¿El respeto en la comunidad de cuidado es fundamental para la convivencia armoniosa? Sí: 25 personas mayores No: 0 personas mayores
b. ¿El respeto solo debe darse hacia las personas con quienes compartimos creencias y valores similares? Verdadero: 2 personas mayores Falso: 23 personas mayores
Logros alcanzados: Las personas mayores interiorizaron la importancia de respetar la diversidad y comprender que el buen trato debe extenderse a todas las personas, independientemente de sus creencias o identidad de género. Se promovió la empatía y la aceptación como base para fortalecer los lazos dentro de la comunidad.

3. Orientando mi sexualidad / Carrera del Saber, prevención de ETS
Fecha: 20/03/2025
Número de participantes: 30 personas mayores
Preguntas del test de colores:
a. ¿El uso del preservativo ayuda a prevenir enfermedades de transmisión sexual? Sí:30 persona mayores / No: 0 personas mayores
b. ¿Las Enfermedades de Transmisión Sexual solo afectan a la población joven? Verdadero: 28 persona mayores / Falso: 3 personas mayores
Logros alcanzados: Las personas mayores han aprendido conceptos clave sobre las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS). Ahora pueden identificar cómo prevenirlas, reconocer sus síntomas y desmentir mitos comunes. Mediante la dinámica grupal "Carrera del Saber", han reforzado su entendimiento sobre la importancia del autocuidado y la protección en las relaciones sexuales, fomentando actitudes responsables y seguras, todo en un ambiente de aprendizaje activo y reflexivo.

4. Reconociendo mi Cuerpo / Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson
Fecha: 25/03/2025
Número de participantes: 27 personas mayores
Preguntas del test de colores:
a. ¿Las técnicas de relajación pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad? Sí 24 persona mayores / No: 3 persona mayores
b. ¿La tensión muscular constante es una señal de bienestar físico? Verdadero : 0 persona mayores / Falso 27 personas mayores
Logros alcanzados: Las personas mayores se involucraron de manera activa en la sesión de relajación progresiva de Jacobson. Lograron identificar y reconocer las sensaciones de tensión y relajación en sus cuerpos, además de adquirir una herramienta práctica que les permite manejar el estrés de forma independiente, lo que contribuye a su bienestar físico y emocional.
Conclusión
El proceso de evaluación permitió evidenciar que las personas mayores adquirieron conocimientos clave sobre derechos sexuales, diversidad de género, respeto, prevención de ETS y relajación. A través de estrategias lúdicas e interactivas, lograron reflexionar y aplicar estos aprendizajes en su vida diaria, fomentando una comunidad más inclusiva, consciente y saludable.

Dejando constancia de lo aquí registrado para efectos pertinentes Firman las siguientes personas mayores:

1.Derechos sexuales/Rompiendo estereotipos de Genero

Firma: _____

Nombre de la persona mayor: FRANCISCO JAVIER ALVAREZ VARGAS
cedula de ciudadanía: 4504211

2.Oikos del eros/ El Muro del Respeto

Firma: _____

Nombre de la persona mayor: MARIA LUISA TORRES BOBADILLA
Cedula de ciudadanía: 354.56848

3.Orientando mi sexualidad/ Carrera del Saber, prevención de ETS

Firma: _____

Nombre de la persona mayor: HAROLD HUMBERTO MANZI BENITEZ

Cedula de ciudadanía: 19.156482

4.Reconociendo mi cuerpo/Técnica de relajación progresiva de Jacobson

Firma: _____

Nombre de la persona mayor: FIGUEROA SANABRIA

Cedula de ciudadanía: 6768780

Fecha de evaluación del encuentro: 25/03/2025

Nombre del profesional que evalúación:

JOHANNA ESCOBAR GONZALEZ
Coordinara

Powered by CamScanner

Anexo
Registro fotográfico
Línea Identidad, Afectividad y Sexualidad

1. Derechos sexuales / Rompiendo estereotipos de género
Fecha: 05/03/2025

















2. Oikos del Eros / El Muro del Respeto
Fecha: 13/03/2025























3. Orientando mi sexualidad / Carrera del Saber, prevención de ETS
Fecha: 20/03/2025

















4. Reconociendo mi Cuerpo / Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson
Fecha: 25/03/2025



