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 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de cuidado.

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos

1.2 Localidad: N/A

2. Linea: Identidad, afectividad y sexualidad.

2.1. Fecha de Ejecución:

1	04	2025	al	30	04	2025

2.2. Nombre del encuentro: **1.** Ritmos y recuerdos. 2. Historias que unen. 3. Encuentros de amor propio. 4. Conexiones afectivas. 5. Cine y corazón

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Yeny Milena Rincón R - Psicóloga

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover el bienestar emocional y la autoexpresión de las personas mayores mediante la creación de espacios donde puedan compartir sus vivencias y explorar su creatividad, fortaleciendo así su identidad cultural y personal, fomentando la autoestima y los lazos afectivos.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fomentar la comunicación y la expresión de emociones en un ambiente seguro y respetuoso, promoviendo la importancia de las relaciones afectivas y el mantenimiento de vínculos saludables.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Con el fin de lograr los objetivos propuestos, se empleará una metodología activa y participativa, basada en las actividades programadas. Los grupos de trabajo serán conformados de manera heterogénea, considerando las diferentes capacidades y necesidades de los participantes. Cada sesión estará adaptada a las características del grupo, con el objetivo de estimular el desarrollo cognitivo, social y emocional de las personas mayores. Se prestará especial atención a las particularidades de cada individuo, considerando su género y las múltiples discapacidades que puedan presentar. La actividad se programa así: **Abril 1 am y pm. Ritmos y recuerdos:** Al inicio del taller, las personas mayores fueron recibidas en un entorno cálido y acogedor, donde se realizó una breve presentación que definió el propósito de la sesión: promover la comunicación y la expresión emocional. Para energizar al grupo, se llevó a cabo una dinámica de rompehielos, utilizando la canción "Coqueta" del género carrilera, lo que permitió a los asistentes conectar a través de la música y el movimiento. Vestidos con atuendos acordes a la temática musical, los participantes se sintieron animados y listos para participar en las actividades planificadas. **Abril 3: Historias que unen:** En el momento inicial de la sesión de "Historias que Unen", se convocó a un grupo de personas mayores con el propósito de crear un espacio propicio para la reflexión y el intercambio de experiencias sobre sus vidas. Se les dio la bienvenida de manera cálida y se les presentó la actividad del día, enfatizando la importancia de compartir sus historias. Para iniciar, se les entregó una imagen de mandala, diseñada para mantenerlos entretenidos mientras se preparaban para la actividad. **Abril 7 y 22 : Encuentros de amor propio:** En el momento inicial de la actividad, se llevó a cabo una ambientación cuidadosa para crear un espacio propicio para el autocuidado y la estimulación de los participantes. Se organizó a las personas mayores en una mesa redonda, lo que facilitó la interacción y el sentido de comunidad. La música relajante de fondo contribuyó a un ambiente tranquilo y acogedor. Se inició la sesión con una breve explicación sobre la importancia de cuidarnos y consentirnos, estableciendo un marco teórico que resalta el valor del autocuidado en el bienestar psicológico y físico. Para complementar esta experiencia, se introdujo un aroma mediante un spray, solicitando a los participantes su opinión sobre el mismo, lo que fomentó su participación activa y atención en la actividad. En el momento inicial de la actividad el día 22, se creó un ambiente acogedor y propicio para la participación, donde los participantes fueron recibidos con calidez y entusiasmo. Se presentó el objetivo de la sesión, que consistía en explorar las etapas de la vida a través de imágenes de mujeres en diferentes fases vitales. Se invitó a los asistentes a compartir sus expectativas y experiencias previas relacionadas con el tema, lo que permitió establecer un vínculo de confianza y apertura. A continuación, se mostraron las imágenes, generando un primer impacto visual que capturó la atención de todos. Este primer momento sirvió como un puente para fomentar la reflexión y el diálogo, preparando el terreno para una profunda exploración de las vivencias y percepciones de cada participante sobre su propio recorrido vital.

	Abril 8 y 21. Conexiones afectivas: En el momento inicial del taller el día 8 de abril, se estableció un ambiente acogedor y seguro, propicio para la participación activa de los asistentes. Se inició con una breve presentación del facilitador y una introducción al propósito del taller, enfatizando la relevancia del manejo de conflictos en la vida cotidiana. A través de una dinámica de calentamiento, se promovió la interacción entre los participantes, permitiendo que compartieran sus expectativas y experiencias previas relacionadas con conflictos. Esta fase inicial buscó no solo romper el hielo, sino también crear un sentido de comunidad y confianza que facilitaría la apertura durante el desarrollo del taller. **Abril 24 y 29. Cine y Corazón:** En el momento inicial de la actividad "Cine y Corazón", se introdujo la película "Flow", que narra la historia de un gato negro y su viaje emocional a través de diversas experiencias de vida. Se estableció un ambiente acogedor donde se animó a los participantes a compartir sus expectativas sobre la película y su relación con los temas de amor, amistad y superación personal que se abordarán. Esta fase preparatoria buscó conectar a los asistentes con sus propias vivencias y emociones, sentando las bases para una experiencia cinematográfica enriquecedora y reflexiva.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Ritmos y recuerdos:** Durante el desarrollo del taller, se presentó una secuencia de cuatro pasos enfocada en la comunicación efectiva y la expresión de emociones. Mediante la exposición del tema y la realización de ejercicios prácticos, los participantes tuvieron la oportunidad de profundizar en conceptos fundamentales relacionados con la afectividad y las relaciones interpersonales. La dinámica musical permitió a los asistentes expresarse con libertad, creando un ambiente de confianza y respeto mutuo. La discusión grupal facilitó el intercambio de experiencias personales, enriqueciendo el aprendizaje colectivo y fomentando la reflexión sobre la importancia de cultivar vínculos saludables. **Historias que unen:** Durante el momento central de la sesión, el facilitador explicó cómo funcionaría la actividad de colorear el mandala. A medida que los participantes se sumergían en la tarea creativa, se les realizaron preguntas sobre su ciudad de nacimiento, así como los nombres de sus padres y hermanos. Este enfoque no solo permitió que los asistentes se concentraran en la actividad, sino que también fomentó un ambiente de confianza y respeto, donde podían recordar y compartir anécdotas significativas de su infancia y juventud. **Encuentros de amor propio:** Durante el momento central de la actividad del día 8, se implementó un enfoque práctico en el que se aplicó el aroma en las manos de los participantes, permitiendo que cada uno pudiera olerlo y decidir si les agradaba. A continuación, se explicó el proceso de realizar masajes en las manos, enfatizando la importancia de solicitar permiso antes de tocar. Este aspecto fue fundamental para respetar la autonomía y el confort de cada persona mayor. La aplicación de crema y el masaje en las manos se llevaron a cabo de manera individual, lo que permitió una atención personalizada. Se observó que muchos participantes disfrutaron del masaje, manifestando su agrado y reconociendo la necesidad de cuidar su piel, especialmente aquellas que presentaban resequedad. Este momento no solo promovió el bienestar físico, sino que también favoreció la conexión emocional entre el facilitador y los participantes. Durante el moento central de la sesión del día 22, En esta sesión, se llevó a cabo una actividad centrada en la identificación y comprensión de las etapas de la vida, utilizando imágenes representativas de mujeres en diversas fases vitales. Los participantes, en su mayoría personas mayores, fueron invitados a observar y reflexionar sobre las imágenes, fomentando un diálogo sobre las características y experiencias asociadas a cada etapa. Se promovió un ambiente de respeto y apertura, donde los participantes pudieron compartir sus percepciones y vivencias personales relacionadas con las etapas de la vida que observaron. La actividad se diseñó para facilitar la autoexploración y el reconocimiento de su propia ubicación en el ciclo vital, así como para fortalecer la conexión intergeneracional a través del intercambio de experiencias. **Conexiones afectivas:** Durante el momento central del taller del día 8 de abril, se llevaron a cabo diversas actividades interactivas centradas en la identificación y resolución de conflictos. Se presentaron situaciones de conflicto a través de tarjetas visuales, permitiendo a los participantes reconocer y discutir sus propias experiencias. A través de dinámicas de role-playing, los asistentes tuvieron la oportunidad de practicar técnicas de comunicación asertiva y escucha activa, lo que fomentó un aprendizaje práctico y significativo. La participación activa y el trabajo en grupo facilitaron la reflexión sobre las emociones y reacciones asociadas a los conflictos, promoviendo un ambiente de apoyo mutuo y colaboración. **Cine y Corazón:** Durante el momento central, se llevó a cabo la proyección de "Flow", permitiendo a las personas mayores sumergirse en la narrativa del gato negro y las lecciones de vida que se presentan a lo largo de su travesía. Se realizaron pausas estratégicas para fomentar la reflexión y el diálogo sobre las emociones y situaciones que los personajes enfrentan. Tras la proyección, se organizaron grupos de discusión donde los asistentes compartieron sus impresiones, analizando cómo las experiencias del gato negro resonaban con sus propias historias y desafíos. Este enfoque facilitó un aprendizaje significativo y una conexión emocional profunda entre los participantes y los temas tratados en la película.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Al finalizar cada sesión, se llevará a cabo una breve evaluación para recabar los comentarios y sugerencias de los participantes. Esta retroalimentación resulta fundamental para mejorar continuamente las actividades y adaptarlas a las necesidades específicas del grupo. Posteriormente, se realizará la organización del material y del espacio utilizado. Se invita a los participantes a continuar siendo parte activa de este proceso, recordando siempre la importancia de respetar las diversas perspectivas y experiencias de vida, especialmente en lo que respecta a género.

3.4.RECURSOS	
Sillas	crema
mesas	esencia floral
sonido	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Ritmos y recuerdos: Al finalizar el encuentro, se llevó a cabo una evaluación mediante encuestas de satisfacción, donde los participantes compartieron sus impresiones sobre la actividad y los aprendizajes adquiridos. Además, se propició un espacio de reflexión personal, en el que cada asistente tuvo la oportunidad de expresar cómo se sintió durante el taller y qué aspectos consideraron más relevantes. Esta retroalimentación no solo permitió valorar la efectividad de la sesión, sino que también contribuyó a identificar áreas de mejora para futuras actividades, asegurando un enfoque continuo en la creación de un ambiente inclusivo y enriquecedor.
Actividad 1: Persona mayor Cecilia Guarnizo cc. 53905795 No firma.

Historias que unen: Al final de la sesión, se logró un notable avance en la conexión emocional entre los participantes, quienes se sintieron cómodos compartiendo sus recuerdos y experiencias personales. La combinación de la actividad creativa con las preguntas evocadoras permitió que los asistentes no solo estimularan su creatividad, sino que también fortalecieran sus vínculos interpersonales. Este ejercicio demostró ser eficaz en la construcción de un ambiente de apoyo, donde cada historia compartida contribuyó a un sentido de comunidad y pertenencia entre los mayores.
Actividad 2: Persona mayor Noemi Rodríguez cc. 37840196 No firma.

Encuentros de amor propio: Los logros de esta actividad fueron significativos desde una perspectiva psicológica. En primer lugar, se promovió un aumento en la conciencia sobre la importancia del autocuidado, lo que puede contribuir a mejorar la autoestima y la percepción de bienestar de los participantes. Además, la experiencia del masaje en las manos generó un impacto positivo en su estado emocional, aliviando tensiones y promoviendo la relajación. La interacción social en un ambiente seguro y acogedor fomentó la cohesión grupal, fortaleciendo las relaciones interpersonales entre los participantes. Por último, se observó una mejora en la actitud hacia el cuidado personal, con un mayor interés en mantener prácticas de autocuidado que beneficien su salud física y emocional a largo plazo.
En la sesión del día 22 los logros alcanzados durante la actividad fueron significativos. En primer lugar, los participantes demostraron una comprensión clara de las diferentes etapas de la vida, identificando correctamente las imágenes y asociándolas con sus respectivas características. Además, se observó un aumento en la autoestima y la autoeficacia de los participantes, quienes se sintieron valorados al compartir sus historias y reflexiones. La actividad también fomentó una mayor conciencia sobre el envejecimiento y las transiciones vitales, promoviendo una perspectiva positiva hacia el proceso de envejecimiento. En conjunto, esta experiencia no solo enriqueció el conocimiento sobre las etapas de la vida, sino que también fortaleció el sentido de comunidad y apoyo entre los participantes.

Actividad 3: Persona mayor Consejo León cc. 53905716 No firma.

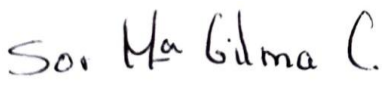
Conexiones afectivas: La evaluación de la actividad del día 8 de abril se realizó mediante una discusión grupal al final del taller, donde los participantes compartieron sus aprendizajes y reflexiones sobre las estrategias de manejo de conflictos. Se observó un notable aumento en la comprensión de la importancia de la comunicación asertiva y la empatía en la resolución de desacuerdos. Los logros más destacados incluyeron la mejora en la capacidad de los participantes para identificar situaciones conflictivas, la práctica de habilidades de resolución de conflictos y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales dentro del grupo. Este taller no solo proporcionó herramientas útiles, sino que también fomentó un ambiente de respeto y colaboración, contribuyendo al bienestar emocional de los participantes.
Actividad 4: Persona mayor Yinet Fernández cc. 52873858 No firma.

Cine y corazón: La evaluación de la actividad se llevó a cabo a través de una discusión grupal, donde las personas mayores pudieron expresar sus aprendizajes y sentimientos tras la proyección. Los logros más destacados incluyeron un aumento en la comprensión de la importancia de la resiliencia y la empatía en la vida cotidiana, así como el fortalecimiento de las relaciones interpersonales entre los asistentes. Muchos expresaron un renovado sentido de esperanza y motivación para enfrentar sus propios desafíos, inspirados por la travesía del gato negro. Esta actividad no solo cumplió con su objetivo de entretenimiento, sino que también promovió la reflexión personal y el crecimiento emocional, dejando una huella positiva en los participantes.
Actividad 5: Persona mayor Yinet Fernández cc. 52873858 No firma.

Fecha de evaluación del encuentro: 30/04/2025

Nombre del profesional que evalúa:Yeny Milena Rincón Rodríguez

Coordinadora: María Gilma Castro Castro



Anexo Registro fotográfico: Ritmos y recuerdos





Registro fotográfico: Historias que Unen



Registro fotográfico: Encuentros de amor propio





Anexo Registro fotográfico Conexiones afectivas





Registro fotográfico: Cine y Corazón



