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 – 02/02/2023 Pagina: 1 de 2

Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado.

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Golondrina.

1.2 Localidad: No Aplica

2. Línea:

2.1. Fecha de Ejecución:

31	12	2024	al	31	12	2024

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1: Usa del Celular

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Angie Palacio (Tallerista)

3. DESARROLLO:

3.1. OBJETIVO GENERAL

fomentar una relación saludable y equilibrada con el uso del celular, promoviendo la autorregulación y la toma de conciencia sobre su impacto en la vida cotidiana. A través de la reflexión y la práctica, los participantes podrán identificar hábitos poco saludables en el uso del dispositivo y aprender estrategias para mejorar su bienestar digital.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Concienciar sobre el impacto del uso excesivo del celular en la salud física y mental, incluyendo problemas como la fatiga visual, el estrés, la ansiedad y la disminución de la interacción social.
2. Fomentar el uso responsable y equilibrado del celular, promoviendo hábitos que favorezcan la productividad, la concentración y el bienestar general.
3. Identificar y analizar patrones de uso del celular en la vida cotidiana para reconocer comportamientos poco saludables y establecer estrategias de mejora.

3.2.1 MOMENTO INICIAL	**ACTIVIDAD 1: Uso del celular 31/12/2024 - No de participantes: 15** Para dar inicio a la actividad, se les explicará a los participantes que el propósito es reflexionar sobre la importancia de la comunicación directa con nuestros seres queridos. Se les pedirá que tomen sus celulares y realicen una llamada a un familiar cercano, como un padre, hermano, abuelo o amigo especial. El objetivo de esta llamada será fortalecer los lazos afectivos a través de una conversación sincera y significativa. Antes de comenzar, se les invitará a pensar en un mensaje positivo o en algo importante que quieran compartir con esa persona. Durante la actividad, se les alentará a prestar atención a las emociones que surgen al hablar por teléfono en lugar de enviar mensajes de texto, destacando el valor de la voz y la conexión humana en la era digital.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**ACTIVIDAD 1: Uso del celular 31/12/2024 - No de participantes: 15** Durante el momento central de la actividad, los participantes procederán a realizar las llamadas a sus familiares utilizando sus celulares. Se les dio un tiempo determinado para conversar con la persona elegida, fomentando un diálogo genuino y significativo. Se les animó a expresar afecto, compartir alguna anécdota o simplemente preguntar cómo se siente su familiar. Mientras realizan la llamada, se les invitará a reflexionar sobre la diferencia entre esta interacción directa y otros medios de comunicación como los mensajes de texto o las redes sociales. El objetivo es que experimenten de manera consciente la calidez y cercanía que transmite la voz, resaltando la importancia de mantener este tipo de conexiones en su vida cotidiana.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**ACTIVIDAD 1: Uso del celular 31/12/2024 - No de participantes: 15** Para cerrar la actividad, se invitará a los participantes a reflexionar sobre su experiencia al realizar la llamada. Se les pedirá que compartan, si lo desean, cómo se sintieron al hablar con su familiar, qué diferencias notaron respecto a otros medios de comunicación y qué aprendizajes se llevan de esta experiencia. A través de una breve conversación grupal, se destacará la importancia de mantener el contacto directo con las personas que valoramos y cómo el uso del celular puede ser una herramienta para fortalecer los lazos afectivos cuando se emplea de manera consciente. Finalmente, se motivará a los participantes a incorporar este hábito en su rutina, reservando momentos para llamadas significativas en lugar de depender únicamente de mensajes escritos.

3.4.RECURSOS

MATERIALES:	HUMANOS:
dispositivo teléfono celular Una cuenta de correo electrónico (se recomienda usar Gmail, por su facilidad de uso). Papel y bolígrafo (para tomar notas	-Personas Mayores -Tallerista

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1: Uso del celular 31/12/2024 - No de participantes: 15
La actividad se desarrolló de manera excelente, logrando cumplir con los objetivos planteados. Los participantes se mostraron comprometidos y entusiasmados al realizar sus llamadas, evidenciando una actitud positiva hacia la comunicación directa con sus familiares.
Durante el proceso, se observó un ambiente de reflexión y conexión emocional, donde cada persona aprovechó la oportunidad para fortalecer sus lazos afectivos. Muchos expresaron haber experimentado una sensación de cercanía y calidez al escuchar la voz de sus seres queridos, destacando la diferencia con otros medios de comunicación como los mensajes de texto.
En el cierre de la actividad, la mayoría de los participantes compartieron experiencias valiosas y resaltaron la importancia de dedicar tiempo a este tipo de interacciones en su vida diaria. La retroalimentación fue muy positiva, y varios mencionaron que les gustaría repetir la experiencia con más frecuencia.
En conclusión, la actividad fue un éxito, logrando sensibilizar a los participantes sobre el valor de la comunicación verbal y el uso consciente del celular para fortalecer relaciones personales. Se alcanzaron los objetivos planteados, y se promovió una reflexión significativa sobre la importancia de priorizar el contacto humano en la era digital.

	Nombres y Apellidos	Número de Cédula	Cargo o Profesión	Firma
1	BLANCA CECILIA TORRES	20303790	Persona mayor	Cecilia Torres
2	ALBA MUÑOZ	53905962	Persona mayor	Alba M.
8	ANGIE IBAÑEZ	93401395	Coordinador	Angie Ibanez

Fecha de evaluación del encuentro: 31 del 12 de 2024

Nombre del profesional que evalúa: Angie Palacio (Tallerista)

REGISTRO FOTOGRAFICO



