	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: Identidad, Afectividad y Sexualidad

2.1. Fecha de Ejecución: 6 3 2025 al 21 3 2025

2.2. Nombre del encuentro: Actividad 1: Fomentando la autonomia y el respeto mutuo
, Actividad 2: Expresión y diversidad en la vejez
Actividad 3: Recuerdos Que Me Definen: Circulo De Relatos
Actividad 4: Promoviendo La Aceptacion Y Autoestima

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Leidy Dahiana Alvaran Cardona, Nancy Rocio Rojas Molina

3. DESARROLLO:

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar un entorno de inclusión, respeto y valorización de la diversidad en todas sus formas, promoviendo el reconocimiento y la aceptación de las distintas identidades, orientaciones de género, creencias religiosas y culturales de las personas mayores, a través de actividades que favorezcan el diálogo y la reflexión, se busca contribuir al libre desarrollo de la personalidad, promoviendo el bienestar integral, la dignidad y el ejercicio pleno de sus derechos, permitiendo que cada individuo se sienta reconocido, respetado y empoderado en su proceso de envejecimiento

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Estimular la reflexión crítica y el intercambio de experiencias entre las personas mayores, promoviendo la toma de decisiones informadas y conscientes a través del análisis de situaciones de la vida real. La actividad busca conectar cada situación con los valores y experiencias personales de los participantes, creando un espacio de aprendizaje mutuo y fortaleciendo la empatía y la comprensión hacia las decisiones que pueden enfrentar en su vida cotidiana.
2. Fomentar la reflexión y el diálogo sobre la expresión y la diversidad en la vejez, proporcionando un espacio inclusivo y respetuoso donde las personas mayores puedan compartir sus experiencias, realizar preguntas y ser escuchadas, promoviendo así la valoración de sus identidades y el reconocimiento de sus derechos a una vejez plena y respetada.
3. Brindar a las personas mayores un espacio de relajación y bienestar a través de una jornada de spa, promoviendo el autocuidado como una práctica esencial para la continuidad de sus intereses y el mantenimiento de su salud física y emocional.
4. Fomentar el reconocimiento y la aceptación personal en las personas mayores a través de una dinámica de reflexión frente al espejo.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

ACTIVIDAD 1: Fomentando la autonomia y el respeto mutuo: 21/03/2025: La actividad inicia, reuniendo a las personas mayores, donde se les comparte la información, sobre el propósito de la actividad, que era reflexionar sobre situaciones de la vida real que las personas mayores podrían enfrentar, invitándolas a pensar en las decisiones que tomarían si estuvieran en esas circunstancias. Se explicó que la actividad sería un ejercicio de reflexión personal y colectiva, en el que se analizarían diferentes situaciones de la vida cotidiana, planteando preguntas que incentivaran el pensamiento crítico y la toma de decisiones, se presentó el formato de la actividad, explicándoles que se leerían casos reales de personas que enfrentaban dilemas en diversas situaciones, y después se harían preguntas reflexivas para que cada persona mayor pensara en cómo actuaría si se encontrara en esa misma situación. Este enfoque buscaba que cada persona pudiera conectar el ejercicio con su propia vida y sus valores, promoviendo un espacio abierto y respetuoso para el intercambio de ideas.

ACTIVIDAD 2: Expresión y diversidad en la vejez: 06/03/2025: Para iniciar, se presentó brevemente el formato del debate, animando a las personas mayores a ser activos, a compartir sus experiencias y a hacer preguntas sobre cualquier aspecto relacionado con la diversidad y la expresión en la vejez, se les recordó que el espacio era seguro y respetuoso, donde cada opinión sería escuchada y valorada, se explicó la importancia de reconocer que las personas mayores, al igual que cualquier otra etapa de la vida, tienen derecho a expresarse libremente y a ser respetadas por sus diversas identidades, creencias, orientaciones y experiencias, se resaltó que la vejez es una etapa rica en sabiduría y diversidad, y que la actividad buscaría fomentar el intercambio de ideas y la reflexión.

ACTIVIDAD 3: Recuerdos Que Me Definen: Círculo De Relatos: 13/03/2025: Se convoca a las personas mayores a participar en la jornada de spa, explicándoles que el propósito de la actividad es ofrecer un momento de relajación y bienestar, al tiempo que se reflexiona sobre la importancia del autocuidado en su vida diaria. Se enfatiza que cuidar de la piel y del cuerpo no es solo una cuestión estética, sino una forma de amor propio y bienestar integral. Se genera un ambiente acogedor con música suave y un espacio dispuesto para la comodidad de los participantes

ACTIVIDAD 4: Promoviendo La Aceptacion Y Autoestima 11/03/2025: Se convoca a los participantes a reunirse en la parte superior del hogar, creando un ambiente cómodo y seguro para la actividad. Se inicia con una breve charla sobre la importancia de la aceptación y la autoestima en la vejez, destacando cómo estos factores influyen en el bienestar emocional y en la manera en que cada persona se percibe a sí misma y a los demás. Se invita a los participantes a reflexionar sobre la importancia de reforzar una imagen positiva de

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

ACTIVIDAD 1: Fomentando la autonomia y el respeto mutuo: 21/03/2025: Seguido a esto, se inició la lectura de los casos de la vida real, los cuales abordaban diversas situaciones que las personas mayores podrían experimentar, como decisiones relacionadas con la salud, la familia, la independencia o el cuidado a largo plazo, cada caso estaba planteado de manera que permitiera a las personas mayores a identificar aspectos de su propia vida que pudieran relacionarse con las situaciones presentadas, tras leer cada caso, se les hizo a los participantes preguntas reflexivas como: "¿Qué decisión tomarías si estuvieras en esta situación?", "¿Cómo te gustaría ser tratado si te encontraras en este dilema?", "¿Qué valores guiarían tu elección?". Este momento permitió pensaran profundamente en sus respuestas y se conectaran con sus propios deseos y principios. Durante esta fase de la actividad, se ofreció tiempo para que las personas pudieran escribir o meditar sobre sus respuestas antes de compartirlas.

ACTIVIDAD 2: Expresión y diversidad en la vejez: 06/03/2025: Una vez planteado el tema, se abrió el debate, las personas mayores comenzaron a compartir sus reflexiones sobre la diversidad y las diferentes formas de expresión en la vejez, se trató de un espacio de intercambio libre, donde las personas mayores expresaron sus opiniones sobre cómo la sociedad ve a las personas mayores y cómo estas pueden reivindicar su derecho a una identidad propia, libre de estigmas y prejuicios, durante el debate, las personas mayores participaron activamente, realizando diversas preguntas relacionadas con la temática, como: "¿Cómo podemos fomentar la expresión de la diversidad en la sociedad?", "¿Qué papel juegan las creencias religiosas en la manera en que nos expresamos como personas mayores?", o "¿Por qué la sociedad a veces no valora las identidades de las personas mayores?" Estas preguntas generaron un intercambio enriquecedor de ideas, opiniones y experiencias de vida, cada pregunta fue respondida con reflexión y profundidad, tanto por el profesional que desarrolló la actividad como por otros participantes, fomentando un ambiente de aprendizaje mutuo. Las respuestas se enfocaron en la importancia del respeto, la aceptación y el empoderamiento de las personas mayores, reconociendo su derecho a vivir su vejez de manera plena y respetuosa.

ACTIVIDAD 3: Recuerdos Que Me Definen: Círculo De Relatos: 13/03/2025: La jornada inicia con sesiones personalizadas en las que cada persona mayor recibe masajes en el rostro, las manos y los pies, utilizando cremas hidratantes para mantener la piel nutrida y saludable. Durante los masajes, se les explica la importancia de mantener la piel hidratada y se les brindan consejos prácticos sobre cómo pueden continuar con estos cuidados en su rutina diaria.

Mientras se llevan a cabo los masajes, se fomenta una conversación amena entre los participantes. Se les invita a compartir sus experiencias sobre el autocuidado a lo largo de su vida, qué hábitos han mantenido y cómo han cambiado con el tiempo. Este diálogo permite reflexionar sobre la continuidad de sus intereses y el valor de seguir dedicando tiempo a su bienestar personal

ACTIVIDAD 4: Promoviendo La Aceptacion Y Autoestima 11/03/2025: Para introducir la dinámica, se les hace una pregunta sencilla pero significativa: ¿Hace cuánto no se miran en un espejo? Las respuestas varían, algunos mencionan que lo hacen con frecuencia, mientras que otros reconocen que lo han dejado de hacer, ya sea por no tener un espejo cerca o por haber perdido el hábito. A partir de esta conversación, se les muestra un espejo y se les explica la actividad: cada persona se mirará a sí misma y reflexionará sobre aquello que más le gusta de su personalidad y su apariencia física.

A medida que avanzan, se observa que algunas personas expresan con facilidad lo que más valoran de sí mismas, mientras que otras encuentran dificultades para hacerlo, sintiéndose apenadas o con dudas sobre qué resaltar. Ante esto, se les brinda apoyo con afirmaciones positivas y palabras de seguridad, destacando cualidades que cada uno posee. Este refuerzo les ayuda a sentirse valorados y a reconocer aspectos positivos de sí mismos que tal vez no habían considerado o que habían dejado de lado con el tiempo

3.3.3. MOMENTO FINAL

ACTIVIDAD 1: Fomentando la autonomia y el respeto mutuo: 21/03/2025: Después de la reflexión individual, se abrió un espacio para la compartir las ideas, pensamientos y opiniones, las personas mayores participantes tuvieron la oportunidad de expresar sus decisiones y las razones detrás de ellas, lo que permitió un intercambio enriquecedor, algunos compartieron experiencias personales similares, mientras que otros reflexionaron sobre las diferentes perspectivas y cómo esas situaciones podrían afectar sus vidas de manera emocional o práctica, se mencionó la importancia de que las respuestas fueran respetuosas y empáticas, teniendo en cuenta las diversas formas de enfrentar los dilemas basadas en las experiencias de cada quien, este intercambio fortaleció el sentido de comunidad y entendimiento mutuo, ya que permitió que los participantes se conocieran mejor a través de sus reflexiones y valoraciones personales.

ACTIVIDAD 2: Expresión y diversidad en la vejez: 06/03/2025: Al final del debate, se dedicó un tiempo a la reflexión conjunta sobre lo hablado. Se alentó a las personas mayores a compartir sus pensamientos finales sobre cómo la diversidad y la libertad de expresión influyen en la calidad de vida, se resaltó la importancia de seguir visibilizando estas cuestiones y el papel crucial que juegan las personas mayores en la construcción de una sociedad más inclusiva y respetuosa, donde se promovió también la idea de que la vejez no es un período de invisibilidad, sino un momento en el que las personas siguen siendo activas, creativas y valiosas en sus aportes a la comunidad.

ACTIVIDAD 3: Recuerdos Que Me Definen: Círculo De Relatos: 13/06/2025: Al concluir las sesiones, se les anima a expresar cómo se sintieron durante la experiencia y a identificar qué prácticas de autocuidado pueden integrar en su día a día. Se les recuerda que dedicar tiempo a sí mismos no es un lujo, sino una necesidad para mantener un equilibrio físico y emocional. Se cierra el espacio con un mensaje de agradecimiento por su participación y con la recomendación de replicar pequeños hábitos de bienestar en su rutina cotidiana.

ACTIVIDAD 4: Promoviendo La Aceptacion Y Autoestima 11/03/2025: Una vez que todos han participado, se abre un espacio de reflexión grupal donde los participantes pueden compartir su experiencia si así lo desean. Se conversa sobre cómo a veces dejamos de valorar nuestra propia imagen y aspectos de nuestra personalidad, lo que puede afectar la autoestima. Se enfatiza la importancia de mirarse con amor y aceptación, reconociendo que la vejez es una etapa valiosa en la que cada rasgo y cada vivencia forman parte de una historia única y significativa.

Escaneado con CamScanner

3.3. MOMENTO FINAL

ACTIVIDAD 1: Fomentando la autonomia y el respeto mutuo: 21/03/2025: Después de la reflexión individual, se abrió un espacio para la compartir las ideas, pensamientos y opiniones, las personas mayores participantes tuvieron la oportunidad de expresar sus decisiones y las razones detrás de ellas, lo que permitió un intercambio enriquecedor, algunos compartieron experiencias personales similares, mientras que otros reflexionaron sobre las diferentes perspectivas y cómo esas situaciones podrían afectar sus vidas de manera emocional o práctica, se mencionó la importancia de que las respuestas fueran respetuosas y empáticas, teniendo en cuenta las diversas formas de enfrentar los dilemas basadas en las experiencias de cada quien, este intercambio fortaleció el sentido de comunidad y entendimiento mutuo, ya que permitió que los participantes se conocieran mejor a través de sus reflexiones y valoraciones personales.

ACTIVIDAD 2: Expresión y diversidad en la vejez: 06/03/2025: Al final del debate, se dedicó un tiempo a la reflexión conjunta sobre lo hablado. Se alentó a las personas mayores a compartir sus pensamientos finales sobre cómo la diversidad y la libertad de expresión influyen en la calidad de vida, se resaltó la importancia de seguir visibilizando estas cuestiones y el papel crucial que juegan las personas mayores en la construcción de una sociedad más inclusiva y respetuosa, donde se promovió también la idea de que la vejez no es un período de invisibilidad, sino un momento en el que las personas siguen siendo activas, creativas y valiosas en sus aportes a la comunidad.

ACTIVIDAD 3: Recuerdos Que Me Definen: Círculo De Relatos: 13/06/2025: Al concluir las sesiones, se les anima a expresar cómo se sintieron durante la experiencia y a identificar qué prácticas de autocuidado pueden integrar en su día a día. Se les recuerda que dedicar tiempo a sí mismos no es un lujo, sino una necesidad para mantener un equilibrio físico y emocional. Se cierra el espacio con un mensaje de agradecimiento por su participación y con la recomendación de replicar pequeños hábitos de bienestar en su rutina cotidiana.

ACTIVIDAD 4: Promoviendo La Aceptacion Y Autoestima 11/03/2025: Una vez que todos han participado, se abre un espacio de reflexión grupal donde los participantes pueden compartir su experiencia si así lo desean. Se conversa sobre cómo a veces dejamos de valorar nuestra propia imagen y aspectos de nuestra personalidad, lo que puede afectar la autoestima. Se enfatiza la importancia de mirarse con amor y aceptación, reconociendo que la vejez es una etapa valiosa en la que cada rasgo y cada vivencia forman parte de una historia única y significativa.

3.4.RECURSOS

MATERIALES:	HUMANOS:
Televisor, computador, sillas, hojas, lapiceros, mesas, fotocopias, carteleras, marcadores, pintura	-Personas Mayores -Profesional de Psicología -Profesional en Gerontología

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1: Fomentando la autonomia y el respeto mutuo: 21/03/2025: Al concluir la actividad, se invitó a las personas mayores a compartir sus impresiones finales sobre la experiencia, donde expresaron que el ejercicio les permitió reflexionar profundamente sobre situaciones que podrían enfrentar en el futuro, lo que les ayudó a sentirse más preparados para tomar decisiones en momentos cruciales, algunos destacaron que la actividad les brindó una mayor claridad sobre sus valores personales y cómo estos guían sus decisiones en la vida diaria.

ACTIVIDAD 2: Expresión y diversidad en la vejez: 06/03/2025: Al concluir la actividad, se destacó la participación activa y el respeto mutuo durante todo el debate, donde las personas mayores expresaron que se sentían más escuchados y comprendidos, y valoraron la oportunidad de compartir sus opiniones en un entorno tan abierto. Muchos mencionaron que se sentían más empoderados para seguir expresándose y reivindicando su identidad en la vejez, la conversación culminó con un agradecimiento a todas las personas mayores por su participación y por la riqueza que aportaron al debate.

ACTIVIDAD 3: Recuerdos Que Me Definen: Círculo De Relatos: 13/03/2025: Se observa que las personas mayores disfrutan la actividad, sintiéndose valoradas y cuidadas. Manifiestan satisfacción por el espacio de relajación y por la oportunidad de compartir sus experiencias en un ambiente cercano y acogedor. La jornada no solo fortalece su bienestar físico, sino que también refuerza la importancia del autocuidado como un hábito necesario en su proceso de envejecimiento. Se resalta que estos espacios contribuyen a su bienestar integral y al mantenimiento de una actitud positiva hacia el presente y el futuro.

ACTIVIDAD 4: Conociendo El Espacio Protocolo Uso De Habitación De Relaciones Afectivas 11/03/2025: Para concluir, se refuerza la idea de que la autoestima debe cultivarse constantemente, independientemente de la edad. Se reconoce la participación de cada uno y se destaca el esfuerzo de aquellos que lograron superar sus inseguridades para expresar lo que más les gusta de sí mismos. Se deja un mensaje motivador sobre la importancia de seguir practicando la autoaceptación y de verse a sí mismos con cariño y respeto en cada etapa de la vida

	Nombres y Apellidos	Número de Cédula	Cargo o Profesión	Firma
1	Maria Waldina Cruz	37340367	Persona mayor	Waldina Cruz
2	Rosa Amalia Fajardo	38973595	Persona mayor	Rosa Fajardo
3	Juan Manuel Quiñones Arias	13823497	Persona mayor	
4	Jose Manuel Tibata	19106340	Persona mayor	
	Alvaro Ferney		Coordinador	

Fecha de evaluación del encuentro: 21 marzo de 2025

Nombre del profesional que evalúa: Leidy Dahiana Alvaran Cardona (Gerontóloga), Nancy Rocio Rojas Molina (Psicologa)

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO IDENTIDAD, AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

JUEVES 06 DE MARZO: ESTABLECIENDO ACUERDOS





VIERNES 21 DE MARZO: FOMENTANDO LA AUTONOMIA Y EL RESPETO MUTUO





JUEVES 13 DE MARZO DE 2025: RECUERDOS QUE ME DEFINEN CIRCULO DE RELATOS





MARTES 11 DE MARZO DE 2025: PROMOVIENDO LA ACEPTACIÓN Y AUTOESTIMA



