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: Participación

2.1. Fecha de Ejecución:

1	7	2025	al	25	7	2025

2.2. Nombre del encuentro:
ACTIVIDAD 1: MOVILIZACION DE DERECHOS- REGION CARIBE ACTIVIDAD
2: TEJER-NOS PARTICIPO Y APRENDO
ACTIVIDAD 3: DERECHOS Y DEBERES- HAGAMOSLO JUNTOS
ACTIVIDAD 4: RECONOCIMIENTO INDIVIDUAL Y COLECTIVO – ELEGIR Y SER ELEGIDO
ACTIVIDAD 5: RUTAS DE ATENCIÓN – EJERCIENDO LA CIUDADANIA

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Karen Daniela Cristancho Sierra

3. DESARROLLO:

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar la participación activa de las personas mayores en espacios de diálogo, reflexión y construcción colectiva, promoviendo el desarrollo personal, el fortalecimiento del tejido social y la apropiación de sus derechos y deberes como ciudadanos

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Incentivar la cooperación, el respeto y la escucha activa, como pilares fundamentales para una convivencia armónica, solidaria y la participación activa de las personas mayores de la comunidad de cuidado golondrina

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: movilización de derechos- región caribe 1 de julio del 2025
Para dar inicio a la actividad, se extiende una invitación cordial a las personas mayores para que participen activamente en el encuentro. A continuación, se realiza una breve introducción en la que se destaca la importancia de la movilización de derechos, haciendo énfasis en el derecho a la cultura como un componente esencial del bienestar integral, la identidad personal y colectiva, y el fortalecimiento del sentido de pertenencia. Este momento inicial busca generar conciencia sobre la relevancia de reconocer, valorar y ejercer este derecho, promoviendo espacios de participación, expresión y reconocimiento cultural dentro de la comunidad.
Actividad 2: tejer-nos participó y aprendo 15 de julio del 2025
Para dar inicio a la actividad, se invitó a las personas mayores a participar en una caminata grupal, con el propósito de generar un espacio de aprendizaje mutuo y enseñanza entre pares. Esta dinámica favoreció la interacción social, el intercambio de experiencias, el disfrute del entorno natural y el fortalecimiento de los vínculos comunitarios. Además, permitió activar el cuerpo de manera suave y significativa, promoviendo el bienestar físico y emocional desde un enfoque lúdico y participativo. Durante el recorrido, se incentivó la conversación espontánea, la observación del paisaje y la conexión con la memoria a través de relatos y anécdotas que surgieron de manera natural, enriqueciendo la experiencia colectiva y reafirmando la importancia de caminar juntos, no solo en sentido literal, sino también simbólico.
Actividad 3: derechos y deberes- hagámoslo juntos 22 de julio del 2025
Actividad Denominada "Derechos y deberes – Hagámoslo juntos y juntas", este espacio tuvo como objetivo principal promover el reconocimiento, la apropiación y el ejercicio consciente de los derechos y deberes de las personas mayores. Desde el comienzo, se enfatiza que se trata de un espacio diseñado para propiciar la confianza, el diálogo abierto y el fortalecimiento de los vínculos sociales, reconociendo el valor de la participación activa de las personas mayores en la construcción de entornos más equitativos.
A través de actividades lúdicas y reflexivas, se busca generar un ambiente donde las personas mayores puedan expresar sus opiniones, compartir sus experiencias y reafirmar su papel como sujetos de derechos y agentes de transformación social. Esta experiencia colectiva no solo contribuye al empoderamiento individual, sino que también fortalece la convivencia comunitaria, el respeto mutuo y la construcción de una ciudadanía más incluyente y solidaria.
Actividad 4: reconocimiento individual y colectivo – elegir y ser elegido 24 de julio del 2025
Para dar inicio a la actividad, se informa a las personas mayores que se llevará a cabo una experiencia denominada "Elegir y ser elegido desde las emociones", cuyo propósito es fortalecer la comprensión y gestión emocional. Se enfatiza que todas las emociones son válidas y necesarias, ya que hacen parte de la experiencia humana, pero también se destaca la importancia de reconocer sus límites, expresarlas de forma saludable y aprender a gestionarlas adecuadamente en distintos contextos de la vida cotidiana.
Este espacio busca brindar herramientas para que las personas mayores puedan identificar sus emociones, comprender su origen, y reflexionar sobre cómo estas influyen en sus relaciones interpersonales y en su bienestar personal, promoviendo así una mayor conciencia emocional y favoreciendo la sana convivencia en comunidad.
Actividad 5: rutas de atención – ejerciendo la ciudadanía 25 de julio 2025
Para dar inicio a la actividad, se brinda a las personas mayores una introducción sobre la importancia de ejercer una ciudadanía activa, consciente y comprometida, entendida como la capacidad de involucrarse en los asuntos que afectan su vida personal, familiar y comunitaria. Se hace énfasis en que la ciudadanía va más allá del reconocimiento de derechos: implica participar, opinar, decidir, proponer y actuar de manera responsable en la construcción de una sociedad más justa, equitativa e incluyente.
Asimismo, se reflexiona sobre cómo el ejercicio pleno de la ciudadanía contribuye a la promoción de la justicia social, el respeto por los derechos humanos, la solidaridad y la corresponsabilidad colectiva, fortaleciendo así el tejido social y la vida democrática. Las personas mayores son reconocidas como actores clave en este proceso, con saberes, experiencias y voces que enriquecen la vida comunitaria y las decisiones públicas

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1: movilización de derechos- región caribe 1 de julio del 2025
En un segundo momento, se desarrolla un espacio de escucha participativa, donde las personas mayores tienen la oportunidad de compartir sus conocimientos, experiencias y memorias relacionadas con la Región Caribe. Este ejercicio propicia un diálogo abierto y respetuoso, que permite el reconocimiento del saber colectivo y la valorización de las vivencias personales como fuentes legítimas de conocimiento. A través de este intercambio, se fortalece el sentido de identidad cultural, se promueve el respeto intergeneracional y se fomenta un ambiente de participación activa y significativa
Actividad 2: tejer-nos participó y aprendo 15 de julio del 2025
En un segundo momento, se llegó a la finca del señor Baudilio, un entorno campestre que brindó un ambiente tranquilo, natural y propicio para la conexión interpersonal. Allí se desarrolló un espacio de escucha activa, acompañado de ejercicios físicos suaves y actividades recreativas que promovieron la participación, el movimiento consciente y el bienestar integral. Este encuentro permitió a las personas mayores compartir experiencias, saberes, anécdotas y reflexiones, fortaleciendo el sentido de comunidad, la confianza entre pares y el reconocimiento de la diversidad de trayectorias de vida presentes. La finca se convirtió en un escenario de diálogo, respeto y aprendizaje colectivo, en el que cada participante fue valorado por su palabra y su presencia.
Además, se generaron momentos de espontaneidad y disfrute, como cantos, juegos tradicionales y relatos vinculados a la memoria campesina, lo que enriqueció la jornada y favoreció la expresión emocional. La cercanía con la naturaleza, el ritmo pausado de las actividades y la calidez del espacio crearon un ambiente significativo que contribuyó a la revitalización del ánimo y al fortalecimiento del sentido de pertenencia entre las personas mayores.
Actividad 3: derechos y deberes- hagámoslo juntos 22 de julio del 2025
En un primer momento, se presenta la dinámica de la actividad, la cual consiste en identificar, por medio del uso de témperas, los enunciados que corresponden a derechos y aquellos que representan deberes. Para ello, se asignan colores distintivos que facilitan la clasificación: amarillo para los derechos y azul para los deberes.
Las personas mayores participan de forma activa y comprometida, pintando y organizando en una cartelera las frases previamente escritas, lo que favorece la comprensión visual, la interacción grupal y el fortalecimiento del aprendizaje de manera lúdica y significativa.
Actividad 4: reconocimiento individual y colectivo – elegir y ser elegido 24 de julio del 2025
A través del uso de imágenes impresas que representaban distintas emociones, cada persona mayor tuvo la oportunidad de identificar y seleccionar una emoción con la que se sintiera conectada, y posteriormente compartir una situación personal que hubiera generado ese sentimiento. Durante este ejercicio, surgieron relatos cargados de significado, asociados a emociones como la felicidad, tristeza, nostalgia, miedo y gratitud, permitiendo un espacio de expresión sincera y empática.
Estas experiencias facilitaron la conexión entre los participantes, promoviendo la escucha activa, el reconocimiento del otro y la validación emocional como parte del proceso de acompañamiento y cuidado mutuo. Además, se evidenció cómo estas vivencias han influido en sus formas de relacionarse, tomar decisiones y afrontar distintas etapas de la vida.
Actividad 5: rutas de atención – ejerciendo la ciudadanía 25 de julio 2025
En un segundo momento, se comparte con las personas mayores información clara, concreta y accesible sobre las principales entidades e instituciones encargadas de garantizar, proteger y hacer efectivos sus derechos. Se orienta sobre dónde y cómo pueden acudir para presentar solicitudes, resolver inquietudes, acceder a servicios o denunciar posibles vulneraciones.
Entre las instituciones mencionadas se encuentran la Defensoría del Pueblo, las Personerías Municipales, las Comisarías de Familia y las Secretarías de Desarrollo Social, detallando sus funciones principales, rutas de atención y canales de contacto. Se destaca que estas entidades tienen el deber de atender con enfoque diferencial y garantizar una atención digna y oportuna a las personas mayores.
Este espacio busca no solo informar, sino también empoderar a las personas mayores, promoviendo el conocimiento de sus derechos y de los mecanismos disponibles para exigir su cumplimiento, con el fin de fortalecer su autonomía, participación ciudadana y acceso a la justicia.

Powered by CamScanner

3.3.3 MOMENTO FINAL

Actividad 1: movilización de derechos- región caribe 1 de julio del 2025
Para finalizar la actividad, se realiza una exposición didáctica que complementa y amplía la información compartida, centrada en los principales aspectos culturales de la Región Caribe. Esta presentación incluye contenidos sobre sus bailes típicos, expresiones musicales, gastronomía representativa, manifestaciones religiosas, festividades tradicionales, costumbres populares y diversas expresiones artísticas que caracterizan la riqueza cultural de esta zona del país.
Con el propósito de favorecer una experiencia más significativa, se incorporan recursos visuales y auditivos, tales como imágenes, videos, música y elementos simbólicos de la región, lo cual permite una mayor comprensión, conexión emocional y participación activa de las personas mayores en el cierre de la jornada.
Actividad 2: tejer-nos participó y aprendo 15 de julio del 2025
Para cerrar el encuentro, se llevó a cabo una ronda participativa en la que cada persona mayor tuvo la oportunidad de compartir, de manera libre y espontánea, una canción, copla, refrán, anécdota o cualquier otra manifestación cultural significativa para su vida. Este espacio se convirtió en un escenario de expresión auténtica, donde afloraron memorias, emociones y tradiciones que enriquecieron el encuentro.
El momento propició el intercambio de saberes populares, el reconocimiento de las distintas voces y formas de expresión, y el fortalecimiento del respeto mutuo entre los participantes. Además, permitió visibilizar la riqueza cultural y emocional que habita en las personas mayores, reafirmando su papel como portadoras de historia, identidad y conocimiento comunitario. La jornada concluyó en un ambiente de gratitud, alegría y sentido de pertenencia compartido.
Actividad 3: derechos y deberes- hagámoslo juntos 22 de julio del 2025
En el desarrollo de la actividad, y en un ambiente de escucha activa y respeto mutuo, se leen en voz alta diversos enunciados como: "respetar las normas", "ser protegido", "recibir atención adecuada", "asumir responsabilidad social" y "promover la autonomía", entre otros.
Posteriormente, se invita a las personas mayores a identificar si cada frase corresponde a un derecho o a un deber, lo cual propicia un ejercicio de reflexión individual y colectiva. Esta dinámica favorece el diálogo, el pensamiento crítico y el reconocimiento de los principios que orientan una convivencia armónica y solidaria en comunidad
Actividad 4: reconocimiento individual y colectivo – elegir y ser elegido 24 de julio del 2025
Para cerrar la actividad, se lleva a cabo un momento de sensibilización sobre la importancia del manejo emocional, especialmente en contextos de vida en comunidad y relaciones interpersonales. Se reflexiona colectivamente sobre cómo elegir y ser elegido desde lo emocional implica desarrollar habilidades como el respeto, la empatía, la autorregulación y una mayor conciencia de sí mismo y de los demás, elementos fundamentales para construir entornos más armoniosos, seguros y afectivos.
Asimismo, se destaca que reconocer y gestionar adecuadamente las emociones no solo favorece el bienestar individual, sino que también fortalece los vínculos sociales, previene conflictos y promueve una convivencia basada en la comprensión, la solidaridad y el cuidado mutuo. Las personas mayores valoraron este espacio como una oportunidad para expresarse, escucharse y sentirse comprendidas, reafirmando así la importancia de cuidar la salud emocional en todas las etapas de la vida.
Actividad 5: rutas de atención – ejerciendo la ciudadanía 25 de julio 2025
Para finalizar la actividad, se propone una sopa de letras como herramienta lúdica y pedagógica, diseñada para reforzar de forma dinámica los contenidos trabajados durante la jornada. Esta contiene palabras clave relacionadas con valores esenciales para la vida en comunidad, tales como tolerancia, igualdad, participación, respeto, solidaridad, justicia y equidad.
La actividad no solo estimula la memoria, la atención y el reconocimiento de conceptos, sino que también promueve la interacción entre los participantes y el aprendizaje colaborativo. Además, permite integrar el componente emocional y cognitivo, facilitando la apropiación de los valores ciudadanos desde una metodología cercana y significativa.
Las personas mayores participaron con entusiasmo, valorando el ejercicio como una forma amena de aprender y compartir, y destacaron la importancia de continuar promoviendo estos espacios formativos que fortalecen su rol como ciudadanos activos y conscientes.

3.4 RECURSOS

MATERIALES:	HUMANOS:
Papel kraf, marcadores, esferos, colores, pintura, hojas reciclables	-Personas Mayores -Profesional de Trabajo Social

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: movilización de derechos- región caribe 1 de julio del 2025
Las personas mayores participaron con interés, entusiasmo y una actitud receptiva a lo largo de toda la jornada. Expresaron que este tipo de espacios les permite fortalecer sus conocimientos sobre Colombia, en especial sobre la riqueza cultural de sus regiones, y reafirmar su sentido de pertenencia e identidad cultural. Asimismo, valoraron de manera muy positiva la oportunidad de compartir sus saberes, experiencias y memorias, así como de aprender de las vivencias de los demás, lo cual enriqueció el encuentro y promovió un ambiente de respeto, reconocimiento mutuo y construcción colectiva de conocimiento.
Actividad 2: tejer-nos participó y aprendo 15 de julio del 2025
Las personas mayores expresaron un alto grado de interés, entusiasmo y motivación a lo largo de toda la jornada. Manifestaron que la caminata representó una experiencia gratificante que les permitió salir de la rutina diaria, disfrutar de un entorno natural y reconectarse con el movimiento corporal desde una perspectiva recreativa y significativa.
Asimismo, resaltaron la importancia de estos espacios como escenarios de encuentro, aprendizaje mutuo y reconocimiento entre pares. Valoraron especialmente la posibilidad de compartir sus saberes, sentirse escuchados y respetados, y participar activamente en una dinámica que les permitió reafirmar su identidad, fortalecer los lazos comunitarios y contribuir desde su experiencia a la construcción colectiva del conocimiento. Muchos coincidieron en que actividades como esta les generan bienestar, alegría y un renovado sentido de pertenencia.
Actividad 3: derechos y deberes- hagámoslo juntos 22 de julio del 2025
Las personas mayores reconocieron con claridad sus derechos y deberes, resaltando la importancia de cada uno para el bienestar individual y colectivo. Durante el diálogo, compartieron ejemplos concretos de cómo ejercen estos principios en su vida cotidiana, evidenciando su compromiso con una convivencia basada en el respeto, la responsabilidad y la solidaridad.
Asimismo, manifestaron que la actividad fue significativa, ya que les permitió reforzar sus conocimientos, aclarar dudas y apropiarse de herramientas útiles para la vida en comunidad. Destacaron que estos espacios contribuyen a fortalecer una sana convivencia, el respeto mutuo y la construcción de entornos más justos e inclusivos, donde sus voces y experiencias sean valoradas
.
Actividad 4: reconocimiento individual y colectivo – elegir y ser elegido 24 de julio del 2025
Las personas mayores manifestaron un genuino interés en la actividad, ya que para muchas de ellas fue una experiencia novedosa. Varias expresaron que, en su cotidianidad, no habían identificado con claridad los sentimientos que experimentan ni sabían cómo expresarlos adecuadamente. Reconocieron que este tipo de espacios les permite ponerle nombre a lo que sienten, comprender mejor sus emociones y encontrar formas más saludables de comunicarlas.
Además, valoraron la posibilidad de reflexionar sobre sus vivencias emocionales en un entorno seguro y respetuoso, lo cual contribuye a fortalecer su bienestar emocional y a mejorar sus relaciones con los demás. Esta toma de conciencia emocional fue vista como un primer paso importante hacia una vida más equilibrada, consciente y empática.
Actividad 5: rutas de atención – ejerciendo la ciudadanía 25 de julio 2025
Las personas mayores manifestaron que la actividad fue significativa, ya que reforzaron su conocimiento sobre las instituciones garantes de derechos y comprendieron mejor su papel como ciudadanos activos. Además, expresaron que es necesario fortalecer el acceso, la visibilidad y la eficacia de estas entidades, para que realmente se garantice el bienestar y la protección integral de las personas mayores en todos los territorios.

	Nombres y Apellidos	Número de Cédula	Cargo o Profesión	Firma
1	ALBA MUÑOZ	53905962	Persona mayor	Alba Muñoz
2	SALVADORA QUIJANO	53905906	Persona mayor	Salvadora Q
3	EMELINA LÓPEZ ALARCÓN	35461153	Persona mayor	Emelina López
4	HUMBERTO MANUEL QUIÑONES ARIAS	13823497	Persona mayor	Humberto Quiñones
	Alvaro Ferney	93401395	Coordinador	

Fecha de evaluación del encuentro: Julio del 2025

Nombre del profesional que evalúa: Karen Daniela Cristancho Sierra

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO PARTICIPACIÓN

Actividad 1: movilización de derechos- región caribe



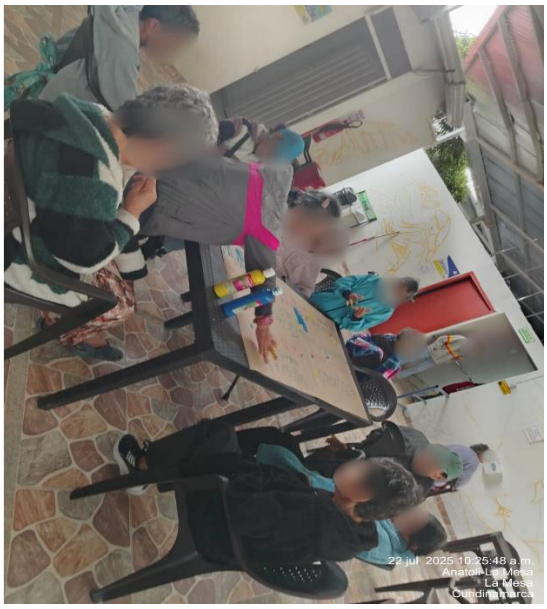


Actividad 2: tejer-nos participó y aprendo





Actividad 3: derechos y deberes- hagámoslo juntos





Actividad 4: reconocimiento individual y colectivo – elegir y ser elegido





Actividad 5: rutas de atención – ejerciendo la ciudadanía



