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: Espacios para la realizacion

2.1. Fecha de Ejecución: 1 9 2025 al 26 9 2025

2.2. Nombre del encuentro:

Actividad 1: Cinema Golondrinas 09/09/2025
Actividad 2: Sembrando experiencias 10/09/2025
Actividad 3: Compartiendo luz 11/09/2025
Actividad 4: Me Proyecto y mi Proyecto. 15/09/2025
Actividad 5: Conóceme a través de canciones. 18/09/2025
Actividad 6: Torneo de Rana 26/09/2025

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Angie Palacio, David Meza (Talleristas) Leidy Villamil (Terapia Ocupacional), Juan Carlos Pinto (Gerontologia)

3. DESARROLLO:

3.1. OBJETIVO GENERAL

Resignificar el proyecto de vida de las personas mayores en medio institucional a travez de actividades de ocio y tiempo libre en el ambito rural acordes a gustos e intereses.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales en personas mayores a través de actividades de aprendizaje intergeneracional
2. Desarrollar la agilidad mental y la memoria auditiva de los participantes a través de una dinámica lúdica en la que deben identificar canciones
3. Promover la preservación de las tradiciones culturales, mediante la participación activa de los diferentes grupos comunitarios en un ambiente de sana competencia.
4. Brindar espacios de esparcimiento y bienestar emocional a las personas mayores mediante la proyección de películas que fomenten la memoria, la reflexión y la interacción social, contribuyendo así a mejorar su calidad de vida.
5.Fomentar la reflexión sobre los proyectos de vida en la vejez, impulsando el establecimiento de metas personales y sociales
6.Promover en las personas mayores el conocimiento, la afirmación y el ejercicio de sus derechos fundamentales, fortaleciendo su autonomía, participación social y sentido de dignidad, mediante actividades que fomenten la reflexión, el empoderamiento y el respeto mutuo.

3.3 METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: Cinema Golondrinas 09/09/2025
En este primer momento se invitó a las personas a pasar y ubicarse cómodamente en las sillas. Se les explicó el objetivo de la actividad: ver una película y reflexionar sobre los aprendizajes positivos que pueden aplicar en sus propias vidas.
Se presentó brevemente la trama de la película Mientras seamos jóvenes, destacando que narra el encuentro entre dos mundos diferentes: el de una pareja adulta que atraviesa una etapa de cuestionamiento vital, y una pareja joven, creativa y espontánea que irrumpe en su vida. Se indicó que la película trata temas como el paso del tiempo, la búsqueda de propósito, la autenticidad y el deseo de sentirse vigente y conectado con el presente, más allá de la edad.
Actividad 2: Sembrando experiencias 10/09/2025
Se invita a las personas mayores al área destinada para el desarrollo de la huerta, con el propósito de continuar con la construcción de las camas de cultivo programadas para la jornada. En este espacio se hace entrega de los elementos de protección personal y se brindan las orientaciones necesarias sobre el procedimiento a seguir. Posteriormente, los participantes son organizados en grupos de trabajo de acuerdo con sus habilidades y capacidades, iniciando así el cerramiento de las camas con el fin de prevenir que roedores o aves de corral afecten el cultivo.
Actividad 3:Compartiendo luz 11/09/2025
Se convoca a las personas mayores al salón de actividades con el propósito de participar en una sesión de baile guiada, en esta ocasión al ritmo del currulao, género que propicia la conexión emocional y fortalece el trabajo en pareja. Posteriormente, se les invita a seleccionar de manera libre a la persona con quien desean realizar el ensayo, fomentando de esta manera la autonomía y la colaboración grupal.
Actividad 4: Me Proyecto y mi Proyecto. 15/09/2025
La actividad se llevó a cabo en el segundo piso de la comunidad de cuidado Golondrinas, en un espacio diseñado para el diálogo y la reflexión. Al comenzar, se dio una breve bienvenida a los participantes. Luego, se realiza un ejercicio de mindfulness con el fin de lograr la concentración e inmersión en la actividad. Se inicia resaltando la importancia de la experiencia y la sabiduría del grupo en el tema a tratar: el proyecto de vida. Se propició un ambiente de confianza mediante una dinámica de presentación en la que cada persona pudo compartir algo sobre sí misma, lo cual permitió generar cercanía y abrir el espacio para la conversación profunda.
Actividad 5: Conóceme a través de canciones. 18/09/2025
La actividad inició con una breve bienvenida y presentación con las personas mayores que generalmente permaneces en el primer piso de la institución. Igualmente, se invitó a todas las personas mayores de la institución. Se explicó de manera clara, pausada y sencilla el propósito del encuentro: compartir un espacio musical en el que cada uno pudiera solicitar una canción de su agrado, reconociendo que a través de la música también se pueden ejercer derechos fundamentales como el de la expresión, la participación y la identidad cultural. Se invitó a los participantes a recordar canciones significativas de su vida, mientras se fomentaba el respeto por los gustos de los demás. El ambiente se llenó de expectativa y calidez, generando una disposición positiva para iniciar.
Actividad 6: Torneo de Rana 26/09/2025
Se inició la jornada con una cálida bienvenida al grupo, propiciando un ambiente de confianza y motivación. Se explicó de manera clara y sencilla la dinámica del Torneo de Rana, detallando las reglas del juego, el objetivo (encestar las fichas en los distintos compartimentos de la mesa) y la forma de contabilizar los puntos. Además, se resaltó la importancia de la participación activa, el respeto por los turnos y el compañerismo durante el desarrollo de la actividad.
Antes de comenzar, se realizaron ejercicios suaves de movilidad articular en brazos, hombros y manos, a modo de entrada en calor, con el fin de preparar el cuerpo para el movimiento y prevenir molestias o tensiones musculares.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1: Cinema Golondrinas
Durante la proyección, se invitó a los participantes a reflexionar sobre momentos de su vida en los que se han sentido impulsados a reinventarse, a aprender algo nuevo o a vincularse con personas de otras generaciones. Se les motivó a pensar cómo esos momentos les ayudaron a ver el mundo desde otra perspectiva. Se explicó que, al finalizar la película, se realizaría una lluvia de ideas para rescatar los mensajes o escenas que más resonaron con su experiencia personal, las cuales serían consignadas en papel para fomentar el recuerdo y la reflexión posterior. Durante toda la actividad se brindó acompañamiento, atendiendo a preguntas o comentarios surgidos en torno a la película.
Actividad 2: Sembrando experiencias
A lo largo de la jornada se continúan las tareas iniciadas en sesiones previas, centrando la atención en la nivelación del suelo, la instalación de estructuras de protección, la demarcación de los espacios destinados a la siembra para resguardar el cultivo de roedores y aves de corral, así como en la adición de material orgánico destinado a la adecuada preparación del sustrato. Esta labor se enmarca en un proceso integral orientado a fomentar prácticas agroecológicas y a consolidar entornos sostenibles, saludables y productivos.
Actividad 3: Compariendo luz
Previo al desarrollo de la actividad central, se realiza una fase de preparación física que incluye movimientos suaves y progresivos orientados a activar el sistema osteomuscular, optimizar la flexibilidad y acondicionar de manera adecuada las articulaciones. Esta etapa inicial resulta fundamental para garantizar una participación dinámica y segura, reduciendo la posibilidad de incomodidades o lesiones. A continuación, se introducen pasos básicos que funcionan como referencia inicial; no obstante, se motiva a cada pareja a crear y adaptar su propia coreografía, promoviendo la expresión artística, la creatividad y la apropiación del baile de currulao de forma libre y participativa.
Actividad 4: Me Proyecto y mi Proyecto.
Durante el desarrollo de la actividad, reforzando conceptos ya vistos en actividad anterior, se profundiza el concepto de "proyecto de vida" desde una perspectiva adaptada a la etapa vital de las personas mayores. Se les invitó a reflexionar sobre los sueños que aún desean cumplir, los logros alcanzados a lo largo de su vida y los valores que han guiado su camino. A través de preguntas orientadoras, compartieron recuerdos significativos, metas pendientes y deseos actuales, demostrando que el proyecto de vida no termina con la vejez, sino que se transforma.
Se generó un diálogo enriquecedor, en el que muchos expresaron que, aunque las prioridades cambian, siempre hay razones para seguir proyectando, ya sea en forma de legado, relaciones familiares o actividades que les brindan bienestar. También se exploró cómo pueden redescubrir nuevas metas personales, desde el autocuidado hasta el acompañamiento a otros.
Actividad 5: Conóceme a través de canciones.
Durante el desarrollo de la actividad, se dio espacio a que cada persona mayor expresara, dentro de sus posibilidades, el nombre de una canción que le gustara o le recordara algún momento importante de su vida. Algunas personas pudieron verbalizarlo claramente, mientras que en otros casos se brindó apoyo con ejemplos, gestos o repertorios conocidos. Las canciones seleccionadas fueron reproducidas, permitiendo que todos escucharan y reconocieran los distintos gustos musicales del grupo. Conforme avanzaba la actividad, se generaron momentos de conexión emocional, evocación de recuerdos, sonrisas y algunos movimientos corporales suaves en respuesta a la música. También surgieron comentarios espontáneos, anécdotas y expresiones de alegría que fortalecieron la interacción grupal.
Actividad 6: Torneo de Rana
Durante el desarrollo del torneo, cada persona mayor tuvo la oportunidad de participar activamente, lanzando fichas en turnos organizados hacia los distintos compartimentos de la mesa de rana. Se respetaron los tiempos individuales, favoreciendo un ambiente inclusivo donde cada participante pudo desenvolverse a su ritmo. La participación fue rotativa, permitiendo que todos interactuaran tanto como jugadores activos como espectadores motivadores de sus compañeros.

Powered by CamScanner

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 1: Cinema Golondrinas
Al terminar la película, se propició un espacio de conversación abierta. Se invitó a reflexionar sobre el valor del diálogo intergeneracional, la apertura al cambio, y la importancia de mantenerse curioso y conectado con el entorno, incluso en etapas más avanzadas de la vida.
También se abordó el tema del envejecimiento activo, entendiendo que la juventud no es una edad sino una actitud, y que cada etapa de la vida trae consigo oportunidades de crecimiento y aprendizaje. Se habló sobre la importancia de ser auténtico, sin necesidad de imitar modelos ajenos, y de cultivar relaciones basadas en el respeto mutuo y el propósito compartido. Las personas mayores compartieron palabras clave que les dejó la película, como: reinventarse, aprender, autenticidad, vínculos, tiempo y aceptación. Estas fueron consignadas para profundizar en ellas más adelante.
La mayoría expresó que la película les pareció divertida, provocadora y muy actual, y que lograron verse reflejados en algunas de las contradicciones que viven los personajes adultos frente al paso del tiempo y la relación con los más jóvenes.
Actividad 2: Sembrando experiencias
La participación activa y entusiasta de las personas mayores mostró no solo sus ganas de aprender cosas nuevas y aportar ideas, sino también cómo fortalecen sus habilidades manuales y ejercitan la memoria mientras repiten las tareas necesarias. La actividad, más allá de su propósito práctico, se convirtió en un espacio de integración y diversión, donde la creación de la huerta casera fue el centro de todo, despertando interés, motivación y el gusto por trabajar en equipo para cosechar bienestar.
Actividad 3: Compartiendo luz
La fase de cierre no únicamente reafirma los aprendizajes alcanzados a lo largo de la actividad, sino que además fortalece la integración del grupo, promueve la valoración de las capacidades creativas de cada participante y brinda un reconocimiento al compromiso, la dedicación y la manifestación personal en el marco de un ejercicio colectivo.
Actividad 4: Me Proyecto y mi Proyecto.
Para cerrar, se propuso una actividad simbólica: cada persona mayor nombró una palabra o frase que represente lo que desean mantener vivo en su proyecto de vida. Estas palabras se resaltaron, como símbolo de comunidad, propósito y esperanza compartida. La actividad concluyó con un agradecimiento colectivo y una pequeña celebración con música, fortaleciendo el sentido de pertenencia y alegría entre los participantes.
Actividad 5: Conóceme a través de canciones.
Para cerrar la actividad, se agradeció la participación de todos los asistentes, destacando la importancia de haber compartido un momento desde sus propias preferencias, emociones y recuerdos. Se reforzó el mensaje sobre el valor que tiene la música como vía de expresión y como parte de sus derechos, especialmente el derecho a ser escuchados, a decidir y a recordar. Se realizó una breve retroalimentación grupal, invitando a expresar cómo se sintieron, ya sea mediante palabras, gestos o expresiones faciales. Finalmente, se generó un momento de silencio acompañado de una melodía suave, como cierre simbólico del espacio compartido.
Actividad 6: Torneo de Rana
Finalizado el torneo, se realizó un cierre grupal en el que se compartieron los puntajes, reconociendo no solo a quienes obtuvieron más puntos, sino también el esfuerzo, la constancia y el entusiasmo de todos los participantes. Se entregaron menciones simbólicas (verbales o visuales) como forma de reconocimiento y refuerzo positivo. Posteriormente, se abrió un espacio de diálogo donde los participantes compartieron sus experiencias, emociones y recuerdos asociados al juego, muchos de los cuales lo relacionaron con actividades lúdicas de su juventud. Se resaltó la importancia de retomar juegos tradicionales como forma de estimulación integral y disfrute compartido.

3.4.RECURSOS

Materiales:	**HUMANOS:**
Televisor, pliego de papel, marcadores, usb con la película, Trajes tipicos, plantulas herramientas regaderas, ranas, argollas, parlante y usb con música, papel y marcador.	-Personas Mayores -Talleristas -Profesional en Trabajo Social -Profesional encargado de Terapia Ocupacional - Profesional Gerontología.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Cinema Golondrinas
La actividad permitió estimular funciones cognitivas como la memoria, la atención y el lenguaje, al invitar a las personas mayores a conectar la película con sus vivencias y expresarlas en grupo. También se trabajaron funciones ejecutivas importantes como la flexibilidad cognitiva, la toma de decisiones y la planificación, al reflexionar sobre la forma en que nos adaptamos al cambio o nos reinventamos con el tiempo. Además, se favoreció la regulación emocional, al explorar sentimientos como la nostalgia, la aceptación y el entusiasmo por nuevas experiencias, así como la comprensión social, al dialogar sobre la riqueza de los vínculos entre generaciones.
Actividad 1: Sembrando experiencias
Se creó un ambiente de cooperación y respeto donde todos pudieron integrarse y compartir de manera cercana. La actividad se convirtió en un espacio muy valioso para la comunidad, ya que las personas mayores no solo compartieron sus experiencias y saberes, sino que también se llevaron aprendizajes y beneficios tanto a nivel físico como mental y social
Actividad 2: Compartiendo luz
Este espacio posibilita el intercambio de ideas y reflexiones, al tiempo que contribuye al fortalecimiento de la confianza en la presentación frente a los demás y a la recepción de aportes constructivos por parte de los compañeros. La fase de cierre adquiere un carácter fundamental, pues permite consolidar los conocimientos adquiridos, promover la integración grupal y resaltar la creatividad de cada participante como un aspecto central dentro del proceso desarrollado.
Actividad 4: Me Proyecto y mi Proyecto.
Esta actividad permitió reconocer que el proyecto de vida en las personas mayores sigue siendo un elemento valioso y vigente. Lejos de representar una etapa final sin propósitos, la vejez se manifestó como una oportunidad para redefinir metas, reconectar con pasiones personales y contribuir desde la experiencia.
Además, el espacio favoreció la expresión emocional, la construcción de vínculos entre los asistentes y el fortalecimiento de la autoestima. Se evidenció que hablar del futuro, incluso en edades avanzadas, es un acto de dignidad, esperanza y afirmación personal.
Actividad 5: Conóceme a través de canciones.
La actividad musical permitió vincular a las personas mayores del primer piso de la comunidad de cuidado Golondrinas con el ejercicio de sus derechos fundamentales de una forma accesible, emocionalmente significativa y respetuosa de sus procesos cognitivos. A través de la música, se logró fomentar la participación activa, el reconocimiento del otro, la evocación de recuerdos personales y la creación de un ambiente de convivencia y disfrute. Este tipo de estrategias no solo refuerzan la identidad y dignidad de cada persona, sino que también fortalecen los lazos comunitarios dentro del espacio institucional. Se evidenció que, aun con limitaciones cognitivas, los adultos mayores pueden encontrar canales efectivos de expresión y conexión cuando se les brindan las condiciones adecuadas.
Actividad 6: Torneo de Rana
La mayoría de los participantes manifestó sentirse alegre, motivada y agradecida por la propuesta. Expresaron que disfrutaron el momento, que les resultó entretenido y que les permitió revivir recuerdos agradables. A nivel motor, favoreció la coordinación ojo-mano, el control del movimiento, la fuerza moderada y la precisión. A nivel cognitivo, se observaron procesos activos de atención, planificación motriz, control inhibitorio, conteo, razonamiento y toma de decisiones. A nivel social, se evidenció una interacción fluida entre los participantes, respeto por las normas, tolerancia a la frustración y comportamientos solidarios.

	Nombres y Apellidos	Número de Cédula	Cargo o Profesión	Firma
1	ISABEL OTALORA	51567903	Persona mayor	
2	JULIO ALBERTO PATIÑO ANZOLA	19066860	Persona mayor	
3	ELIZABETH BARON	53905651	Persona mayor	No Firma
4	GONZAGA BOTERO	17150972	Persona mayor	
5	SALVADORA QUIJANO	53905906	Persona mayor	
6	JUAN ANDRES BETANCOURT	5924229	Persona mayor	
7	ALVARO FERNEY CASTRO	93401395	Coordinador	

Fecha de evaluación del encuentro: 28 de Septiembre de 2025

Nombre del profesional que evalúa: Angie Palacio, David Meza (Talleristas) Leidy Villamil (Terapia Ocupacional), Juan Carlos Pinto (Gerontologia)

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN

Actividad 1: Cinema Golondrinas 09/09/2025





Actividad 2: Sembrando experiencias 10/09/2025





Actividad 3: Compartiendo luz 11/09/2025





Actividad 4: Me Proyecto y mi Proyecto 15/09/2025





Actividad 5: Conóceme a través de canciones 18/09/2025





Actividad 6: Torneo de Rana 26/09/2025



