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: Servicio Comunidad de cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Corazón Inmaculado de María

1.2 Localidad: N/A

2. Linea: Espacios para la realización

2.1. Fecha de Ejecución:

3	12	2025	al	29	12	2025

2.2. Nombre del encuentro: Show musical, Cine contemporáneo, Habituación, Activamente, Explorando mis derechos y Mis tradiciones.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Gina Liced Morales Lara - Jhon Alejandro Sanchez Morales

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Favorecer el buen uso del ocio y tiempo libre de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Corazón Inmaculado de María por medio de actividades que favorezcan los habitos saludables, la implementación de rutinas equilibradas y el mantenimiento de sus roles.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Estimular la memoria a largo plazo y las funciones cognitivas conservadas de las personas mayores a través de la visualización de películas de su época y conversatorios posteriores que incentiven la reminiscencia y la expresión de experiencias personales

Estimular las habilidades cognitivas, la coordinación motora y la memoria de las personas mayores mediante la práctica de juegos tradicionales que promuevan la atención, la estrategia y la motricidad fina y gruesa de manera lúdica y significativa.

Favorecer el bienestar emocional, la estimulación cognitiva y la interacción social de las personas mayores mediante encuentros de tipo musical, donde se promueva la apreciación de diferentes géneros musicales.

Promover en las personas mayores la adopción y fortalecimiento de hábitos saludables, rutinas adecuadas y la participación en las actividades de la vida diaria.

Favorecer la interacción social, la comunicación y el disfrute de las personas mayores mediante actividades lúdicas grupales que estimulen la mente y generen espacios de recreación y bienestar emocional a la vez que hacen buen uso del tiempo libre.

Favorecer el reconocimiento de los derechos de las personas mayores por medio de la socialización de la Convención Interamericana Sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores

3.3. METODOLOGÍA

En el mes de diciembre en la línea Espacios para la realización se realizaron 6 actividades, siendo estas:

03/12/2025 Show Musical

Se realizó la actividad Show Musical en el salón de actividades. Previo al inicio, se organizó el espacio disponiendo las sillas de manera que las personas mayores tuvieran adecuada visibilidad y comodidad. Se alistaron los equipos necesarios como celular, televisor y barra de sonido. Se invitó a las personas mayores a vincularse a la actividad, la cual genera alto interés y participación, y se promovió un ambiente de encuentro, disfrute y escucha activa de la música de su preferencia.

10/12/2025 Cine Contemporaneo

Se organizó el espacio, asegurando que tanto el sistema de audio como la televisión estuvieran correctamente instalados y funcionando. Además, se hizo una invitación especial a las personas mayores para que participaran en la actividad. A medida que llegaban, se les ofreció apoyo por parte de los auxiliares y talleristas para que se acomodaran de manera cómoda y segura, se les explicó detalladamente la dinámica de la actividad, donde se proyectará una película, y que al final, cada participante tendría la oportunidad de compartir entre tres y cinco escenas que consideran más significativas. Esta dinámica no solo fomenta la participación activa, sino que también permitió reflexionar sobre los momentos más conmovedores de la película, generando un ambiente de intercambio y enriquecimiento personal.

15/12/2025 Habituación

Previo al inicio, se organizó el espacio y se convocó a las personas mayores a participar. Se realizó el encuadre de la actividad, explicando que el tema central estaría orientado a los hábitos de vida saludable y el autocuidado, resaltando su importancia para el bienestar físico, emocional y funcional en la vejez.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**17/12/2025 Activamente**
	Durante el mes de diciembre se desarrolló una sesión orientada a la reminiscencia navideña. Se convocó a las personas mayores interesadas y se realizó el encuadre de la actividad, explicando el objetivo de fortalecer la memoria, la participación grupal y el disfrute de las tradiciones propias de la época decembrina. Se organizó el grupo y se trasladaron a la zona verde, donde se inició la sesión con un breve ejercicio de estiramiento de miembros superiores y cuello, con el fin de preparar el cuerpo para la actividad.
	23/12/2025 Explorando mis Derechos
	Se organizó el espacio cuidadosamente, disponiendo las sillas y el equipo de sonido y audiovisual necesarios para el desarrollo de la actividad. Una vez preparado el ambiente, se extendió la invitación a las personas mayores para que participaran en el evento. A medida que llegaban, las personas mayores se iban acomodando, contando con el apoyo de los talleristas, quienes les brindaron asistencia para que se sintieran cómodas y bien ubicadas. Antes de comenzar con la actividad principal, se realizó una serie de ejercicios de estiramiento, con el objetivo de armonizar el espacio y fomentar un ambiente de bienestar. Estos ejercicios fueron conducidos de manera relajada, permitiendo que los participantes se sintieran tranquilos y listos para la jornada. Una vez completado este momento de preparación física, se procedió a informar a los asistentes sobre el tema central que se abordaría durante la actividad: Política pública del conflicto armado. Se explicó que, además, se tratarían los derechos de las personas mayores, haciendo especial énfasis en la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Este enfoque buscó proporcionarles una comprensión profunda sobre sus derechos y el impacto de las políticas públicas en su bienestar.
	29/12/2025 Mis Tradiciones
	Se organiza el espacio con mesas, sillas y diferentes juegos como parques, dominó, rompecabezas y rana, creando un ambiente acogedor y adecuado para el desarrollo de la actividad. A continuación, se extiende la invitación a las personas mayores para que se unan y participen. La actividad tiene lugar en las zonas verdes, donde las talleristas ofrecen su apoyo para ayudar a acomodar y trasladar a los participantes, garantizando su comodidad y seguridad. Una vez organizados los asistentes, se les explica la dinámica de la actividad, la cual está orientada a promover un espacio de recreación y aprovechamiento del tiempo libre. Además, se busca fortalecer las relaciones sociales entre los participantes, fomentando la interacción y el disfrute.
	03/12/2025 Show Musical
	Se realizó una dinámica de memoria musical, en la cual se reproducía el fragmento inicial de una canción y las personas mayores debían adivinar el nombre de la canción o del cantante, obteniendo puntos por sus respuestas. Esta dinámica permitió estimular la memoria a largo plazo, la atención y los niveles de alerta. Entre las canciones escuchadas durante la actividad se destacan: Los Sabanales de Calixto Ochoa, Para qué se quiere de Julio Jaramillo, La cruz de madera de Los Rayos, Si pasas por San Gil de Silva y Villalba, Las Acacias, La Cuchilla de las Hermanitas Calle, Veinte años menos de Rómulo Caicedo, En tu pelo de Javier Solís, Mamá Vieja de Los Visconti, Mi viejo de Piero, Cariñito de mi vida del Dueto Palomas, La copa rota de Alci Acosta y La cama vacía de Óscar Agudelo. Posteriormente, se dio un espacio tipo rocola, donde las personas mayores pidieron música de su interés, favoreciendo el compartir con sus pares y el intercambio de experiencias de vida relacionadas con la música. Durante el desarrollo de la actividad, las personas mayores compartieron recuerdos, anécdotas y vivencias asociadas a las canciones y artistas, fortaleciendo la interacción social y la expresión emocional.
	10/12/2025 Cine Contemporaneo
	Se agradeció nuevamente la presencia de las personas mayores por su participación en la actividad. A continuación, se procedió a la proyección de la película Un cuento de Navidad (https://www.youtube.com/watch?v=wr6DSr-4Wuc&t=3975s), una adaptación basada en la famosa novela de Charles Dickens. La película, con una duración de 1 hora y 33 minutos, narra la historia de Ebenezer Scrooge, un hombre viejo, avaro y amargado, que desprecia la Navidad y a quienes lo rodean. En una noche embrujada, Scrooge se enfrenta a tres espíritus que lo guiarán a través de su pasado, presente y futuro, enseñándole la verdadera esencia de la Navidad. Al finalizar la película, se invitó a las personas mayores a compartir las escenas que más les habían impactado. Muchos de los participantes mencionaron momentos clave que les hicieron reflexionar sobre el valor de la generosidad y el amor al prójimo. De manera unánime, muchos expresaron la idea de que siempre es importante brindar ayuda a quienes lo necesitan, sin esperar nada a cambio, y haciendo todo con el corazón. La reflexión final de la actividad giró en torno a la importancia de la solidaridad, un tema fundamental en la historia de Un cuento de Navidad, que resonó profundamente en todos los participantes.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

15/12/2025 Habituación

Como estrategia pedagógica y lúdica, se realizó el juego del ahorcado, en el cual las personas mayores debían descubrir palabras relacionadas con hábitos de vida saludable y autocuidado, teniendo en cuenta el número de letras y las pistas que se iban generando a lo largo del juego. Cada vez que una letra propuesta no hacía parte de la palabra, se dibujaba una parte del esquema del ahorcado, incentivando la atención, la memoria y la participación activa.
Se otorgaron puntos a las personas mayores que lograron descubrir las palabras, y al finalizar la actividad se seleccionaron las tres personas mayores con mayor número de aciertos, quienes fueron premiadas como reconocimiento a su participación.
Por cada palabra descubierta se realizó un análisis corto y guiado sobre su significado y la importancia de incorporar estas acciones dentro de la rutina diaria. Entre las palabras trabajadas se encuentran: ejercicio, sueño, descanso, interacción, baño, limpieza, entre otras. Durante este espacio se reforzó la importancia de mantener hábitos saludables y de autocuidado de manera constante.

17/12/2025 Activamente

Durante el desarrollo de la actividad se promovió la conformación de un Coro Navideño, integrado por las personas mayores que manifestaron interés en participar. Se realizó un recuento grupal de los villancicos conocidos por las personas mayores y posteriormente se reprodujeron las pistas musicales, acompañadas por el canto y el uso de instrumentos rítmicos, siguiendo el compás de las canciones, villancicos como: Mi burrito sabanero, A la Nanita Nana, Los Peces en el Río, Tutaina.
Las personas mayores se mostraron animadas y participativas, favoreciendo la memoria a largo plazo, la atención, el ritmo y la coordinación. De manera espontánea, el grupo eligió el nombre del coro, denominándose "Ruiseñores de la Navidad", fortaleciendo el sentido de pertenencia y la identidad grupal.
Como parte del objetivo de apoyar las novenas navideñas, se entregaron papeles con las oraciones a la Virgen María, San José, al Niño Dios y la oración para todos los días. Cada persona mayor escogió la oración que deseaba realizar. Se hizo un repaso de las lecturas y se motivó a los participantes a acompañar las novenas de los días siguientes, promoviendo la participación espiritual y comunitaria.

23/12/2025 Explorando mis Derechos

Una vez que las personas mayores se organizaron y se acomodaron en el espacio, se dio inicio a la actividad. Para comenzar, se les preguntó qué les venía a la mente al escuchar el término conflicto armado. Muchos coincidieron en que lo asociaban con palabras como guerra, conflicto, guerrilla y paramilitares. Tras esta reflexión, se les informó que se proyectará un documental que relata experiencias de vida desde el interior de los grupos guerrilleros. El documental titulado Las Mujeres De Las FARC Documental Latino HD (https://www.youtube.com/watch?v=zFRNFVSeing&t=1857s), da voz a las mujeres que formaron parte de esta organización, destacando las desigualdades y luchas internas que vivieron. Durante la proyección, se evidenció cómo, dentro de las guerrillas, las mujeres experimentaron una cierta equidad en términos de roles con los hombres, pero también se expuso cómo fueron sometidas a situaciones degradantes, como el aplicar un aborto cuando estaban embarazadas, ya que el estar en la condicion de embarazo dificultaba desempeñar sus funciones en el conflicto. Este enfoque permitió que los participantes reflexionarán sobre las condiciones extremas a las que se enfrentaron estas mujeres, así como sobre el contexto del conflicto armado desde una perspectiva de género.Al finalizar la proyección, se abrió un espacio de diálogo en el que los participantes pudieron compartir sus impresiones y reflexionar sobre lo visto. Durante esta conversación, logramos establecer conexiones entre los derechos de las personas mayores y lo discutido en el documental, tomando como base el Convenio Interamericano sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (Ley 2055 de 2020). Este ejercicio permitió que los asistentes comprendieran la importancia de proteger y reconocer los derechos humanos de todas las personas, independientemente de su edad, y cómo este marco legal busca garantizar su bienestar y dignidad.

29/12/2025 Mis Tradiciones

Las personas mayores tienen la oportunidad de elegir los juegos que más les agradan, de acuerdo a sus gustos y preferencias. A lo largo de la jornada, los participantes lograron compartir y disfrutar de los diferentes juegos disponibles. A medida que se cansaban de un juego, se realizaba una rotación, permitiendo que todos pudieran probar distintas actividades y disfrutar de un rato de diversión y esparcimiento. Esta dinámica no solo promovió el disfrute, sino que también contribuyó a fortalecer las relaciones entre las personas mayores, tanto a nivel personal como institucional, al crear un ambiente de regocijo y conexión con sus pares.

03/12/2025 Show Musical

Para el cierre de la actividad, se realizó un breve recuento de las canciones escuchadas y se generó un espacio de conversación grupal sobre la importancia de la música en la vida de las personas mayores y su relación con los recuerdos, emociones y experiencias significativas. Se finalizó la actividad dejando el espacio organizado.

10/12/2025 Cine Contemporaneo

las personas mayores destacaron la importancia de mantener siempre una actitud de calidad humana. Resaltaron la necesidad de ayudar a los demás sin esperar nada a cambio, un principio reflejado en la película Un cuento de Navidad y que les dejó una profunda reflexión. Este mensaje de generosidad y empatía se convirtió en uno de los temas más mencionados durante la actividad. Se agradeció nuevamente a los participantes por su valiosa presencia y participación, recordando en ellos la importancia de aprovechar de manera adecuada su tiempo libre, involucrándose en actividades que favorezcan su bienestar físico y emocional. Al realizar este tipo de dinámicas, no solo se contribuye positivamente al proceso de envejecimiento, sino que también se mejora la calidad de vida de cada uno de ellos, promoviendo una vida activa, saludable y llena de aprendizaje continuo.

3.3.3. MOMENTO FINAL	
	15/12/2025 Habituación
	Para el cierre de la actividad se realizó un conversatorio breve, en el cual las personas mayores compartieron cómo identifican estos hábitos dentro de sus rutinas diarias y las estrategias que pueden implementar para fortalecerlos. Se reforzó el compromiso grupal de mantener e incorporar hábitos como el ejercicio y el autocuidado en la vida cotidiana.
	17/12/2025 Activamente
	Para el cierre de la actividad se realizó un espacio de conversación grupal, en el cual las personas mayores expresaron su agrado por la actividad, el canto y el compartir en torno a las tradiciones navideñas. Se reforzó la importancia de estos espacios para el bienestar emocional, la memoria y la participación activa.
	23/12/2025 Explorando mis Derechos
	Al finalizar la actividad, las personas mayores compartieron las escenas del documental que más les impactaron. Algunos mencionaron especialmente las situaciones más difíciles que vivieron las mujeres guerrilleras, como cuando se les obligaba a abortar, lo cual generó un profundo debate sobre los derechos reproductivos y la violencia de género. Otros comentaron sobre la dureza del entrenamiento, en el que las mujeres debían cargar fusiles para participar en las guerras, y cómo el proceso de preparación comenzaba con un simple palo de madera, que simbolizaba el comienzo de su formación. Finalmente, cuando estaban suficientemente entrenadas, se les entregaba un arma real, lo que las hacía sentir, en sus propias palabras, guerrilleras. Este intercambio de percepciones y sentimientos frente al video permitió a los participantes reflexionar sobre el impacto psicológico y físico que el conflicto armado tuvo, no solo en las mujeres involucradas, sino también en la sociedad en general. Fue un momento significativo de diálogo, en el que se abordaron temas complejos relacionados con el conflicto, los derechos humanos y el papel de las mujeres en contextos de violencia. Al concluir la reflexión, se agradeció a las personas mayores por su valiosa asistencia y participación en la actividad, destacando su interés y compromiso con el tema tratado. Este reconocimiento fue un cierre positivo para la jornada, resaltando la importancia de seguir generando espacios de aprendizaje y reflexión colectiva.
	29/12/2025 Mis Tradiciones
	Al finalizar la jornada de juegos, se agradece sinceramente a las personas mayores por su entusiasta participación. Además, se les recuerda la importancia de involucrarse en este tipo de actividades, que están diseñadas para fortalecer y mantener sus habilidades físicas, mentales y sociales. Estas actividades contribuyen de manera positiva a su proceso de envejecimiento, promoviendo un envejecimiento activo y saludable. Finalmente, se extiende una cordial invitación a seguir participando en las diversas actividades que los profesionales tienen preparadas, con el objetivo de continuar estimulando su bienestar integral.

3.4.RECURSOS

Materiales	Recursos Humanos
Bafles	Adultos mayores
Consola de sonido	Talleristas
Microfono	Terapeuta ocupacional
Portatil	Gerontólogo
Memoria USB	
Juegos de mesa	
Juegos autoctonos	
libros de colorear	
Sopas de letras	
Colores	
Lapices	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

03/12/2025 Show Musical

En la actividad participaron 69 personas mayores, quienes mostraron alto nivel de disfrute, participación activa y buena disposición durante toda la jornada. Se evidenció estimulación de la memoria, especialmente la memoria a largo plazo, así como de la atención y el estado de alerta.
La actividad favoreció la interacción con pares y cuidadores, la expresión de emociones, el fortalecimiento del bienestar emocional y la promoción de espacios de ocio y tiempo libre significativos, siendo valorada positivamente por las personas mayores.

10/12/2025 Cine Contemporaneo

La actividad contó con una participación activa y entusiasta por parte de las personas mayores, quienes se mostraron muy receptivos ante la película. Durante la proyección, expresaron su agrado por la historia, lo que permitió generar un ambiente de conexión y reflexión compartida. Además, esta experiencia no solo resultó entretenida, sino que también tuvo un impacto positivo en su salud cognitiva, ya que contribuyó al fortalecimiento de su atención, concentración y memoria a corto plazo. El ejercicio de recordar y compartir las escenas más significativas de la película también favoreció la estimulación mental, un aspecto crucial en el proceso de envejecimiento. A través de esta dinámica, se logró promover un envejecimiento más activo y saludable, favoreciendo la mejora de la calidad de vida en esta etapa de la vida.

15/12/2025 Habituación
En la actividad participaron 42 personas mayores, quienes mostraron buena disposición, interés y participación durante el desarrollo del juego. Se evidenció comprensión de los conceptos abordados, reconocimiento de los hábitos de vida saludable dentro de sus rutinas y compromiso para fortalecerlos. La actividad favoreció la estimulación cognitiva (atención, memoria, asociación y lenguaje), la interacción social, el aprendizaje significativo y la promoción de hábitos saludables.
17/12/2025 Activamente
En la actividad participaron 20 personas mayores, quienes mostraron alto nivel de motivación, alegría y compromiso durante toda la sesión. Se evidenció estimulación de la memoria a largo plazo, la atención, la expresión emocional y la interacción social. La actividad favoreció el fortalecimiento de tradiciones culturales y religiosas, el sentido de pertenencia grupal y el uso significativo del tiempo libre.
23/12/202 Explorando mis Derechos
Se observó una participación activa por parte de las personas mayores, quienes se involucraron de manera significativa en cada momento de la jornada. Este espacio permitió un valioso intercambio de saberes, especialmente en lo que respecta al conflicto armado, tema que generó un profundo interés y reflexión entre los participantes. Además, fue una oportunidad para que las personas mayores pudieran reconocer y recordar los derechos y deberes que tienen como individuos en la sociedad, particularmente en relación con la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Este ambiente de diálogo y aprendizaje mutuo fortaleció la comprensión de temas cruciales como la memoria histórica del conflicto y la importancia de defender y promover los derechos fundamentales de las personas mayores en la actualidad. Fue un momento enriquecedor, no solo para compartir experiencias, sino también para reafirmar el valor de la participación activa de las personas mayores en cuestiones sociales y políticas.
29/12/2025 Mis Tradiciones
Se evidenció una participación activa por parte de las personas mayores, quienes demostraron un gran entusiasmo durante toda la jornada. Esta participación permitió una interacción positiva y enriquecedora entre los participantes, fortaleciendo sus lazos sociales con sus pares. Además, las actividades realizadas favorecieron el desarrollo de diversas habilidades, tales como la motricidad fina y la coordinación ojo-mano, así como la estimulación cognitiva en áreas como la atención, la concentración y la memoria, contribuyendo al bienestar integral de las personas mayores en la etapa de la vejez en la que se encuentra.

Show musical	
MARTHA MYRIAM SIERRA C.C. 53905446	NO firmo
Cine contemporáneo	
LIRIA BARREIRO MOTTA C.C. 55055908	NO firmo
Habituación	
JAIRO ENRIQUE RODRIGUEZ C.C. 79266381	Jairo R C.
Activamente	
ANA CELIA GUERRERO C.C. 24068226	
Explorando mis derechos	
GRACIELA PEREZ MOLANO C.C. 21223445	
Mis tradiciones	
ISAAC ORTIZ NEMOGA C.C. 79159410	

Fecha de evaluación del encuentro: _29/12/2025___

Nombre del profesional que evalúa:_Gina Liced Morales Lara_- Jhon Alejandro Sanchez Morales.

Cordinador de la comunidad de cuidado. Fernando Salcedo Mendez _____

ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN

- 03/12/2025 Show musical:



- 10/12/2025 Cine contemporáneo:



- 15/12/2025 Habituación:



- 27/12/2025 Activamente:



- 23/12/2025 Explorando mis derechos:



- 29/12/2025 Mis tradiciones:

