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:

15	3	2026	al	30	3	2026

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1: Promoviendo la aceptación y la autoestima
Actividad 2: Recuerdos que me definen
Actividad 3: Expresión y diversidad en la vejez .
Actividad 4: Fomentando la autonomía y el respeto mutuo.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Nancy Rocio Rojas Molina.

3. DESARROLLO:

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer en las personas mayores el reconocimiento de la vivencia de la identidad, afectividad y la sexualidad en la vejez, desde el respeto por la diversidad de identidades y de género.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Estimular la memoria, la atención y la evocación de experiencias significativas a través de actividades artísticas, musicales y narrativas que permitan a las personas mayores conectar con su historia de vida y fortalecer su sentido de identidad dentro de la comunidad de cuidado.
2. Promover la expresión emocional y corporal mediante espacios de movimiento consciente y música, favoreciendo el reconocimiento de sensaciones físicas, emociones asociadas y el bienestar integral en las personas mayores.
3. Fortalecer la imagen corporal positiva y el amor propio en las personas mayores, integrando el trabajo físico con el reconocimiento emocional del cuerpo como herramienta de autocuidado, dignidad y envejecimiento activo.
4. Fortalecer la autonomía, el respeto mutuo y la resolución pacífica de conflictos en personas mayores, mediante la lectura, el análisis y la reflexión de situaciones cotidianas.

3.3 METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: Promoviendo la aceptación y la autoestima: 15/03/2026
Se presentan las emociones incluidas en el cartel, explicando de manera sencilla y clara el significado de cada una. Se invita a observarlas detenidamente y a pensar en situaciones recientes que hayan generado estos sentimientos. Se generan preguntas como: ¿cómo se han sentido en estos días?, ¿qué situaciones les generaron esa emoción?, promoviendo la conexión con experiencias personales y promoviendo un ambiente de confianza y respeto.
Actividad 2: Recuerdos que me definen: 26/03/2026
Se presentan los carteles con las diferentes categorías (familia, amor, amistad, viajes y recuerdos), explicando de manera sencilla el significado de cada una. Posteriormente, se muestran las imágenes, invitando a observarlas con atención y a comentar lo que representan, generando interés y facilitando la participación.
Actividad 3: Expresión y diversidad en la vejez: 27/03/2026:
Se realiza una breve introducción sobre la importancia del cuerpo en el bienestar integral, resaltando el valor del autocuidado y el reconocimiento personal. Se invita a tomar conciencia corporal mediante ejercicios sencillos de respiración y movilidad, preparando el cuerpo para la actividad y generando disposición para la participación.
Actividad 4:Fomentando la autonomía y el respeto mutuo: Historias que enseñan: aprendiendo desde la experiencia 30/03/2026:
Se da la bienvenida y se organiza a las personas mayores en filas, garantizando comodidad y adecuada visibilidad. Se genera un ambiente de confianza mediante una breve introducción sobre la importancia de la autonomía y el respeto en la convivencia dentro de la comunidad de cuidado.
Se plantean preguntas orientadoras como: ¿Qué significa tomar decisiones propias? y ¿Cómo podemos respetarnos mejor en la convivencia?, promoviendo la reflexión inicial y la participación.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1: Promoviendo la aceptación y la autoestima: 15/03/2026
Se invita a acercarse al cartel para identificar la emoción predominante durante la última semana. Posteriormente, cada persona coloca su huella con pintura sobre la emoción elegida, representando de manera simbólica su vivencia emocional. Durante este momento, se fomenta la expresión voluntaria, permitiendo compartir las razones de su elección. Se promueve la escucha respetuosa, el reconocimiento de la diversidad emocional y la empatía frente a las experiencias de los demás. Asimismo, se refuerza la idea de que todas las emociones son válidas, evitando juicios y promoviendo la aceptación de los propios sentimientos.
Actividad 2: Recuerdos que me definen: 26/03/2026
Se inicia la organización de las imágenes, invitando a ubicarlas en el cartel que consideren correspondiente según su significado. Durante este proceso, se fomenta la reflexión sobre por qué cada imagen pertenece a una categoría, promoviendo la asociación de ideas y la evocación de experiencias personales. Se generan preguntas orientadoras como: ¿a quién te recuerda esta imagen?, ¿has vivido algo similar?, favoreciendo el intercambio y la interacción.
Actividad 3: Expresión y diversidad en la vejez: 27/03/2026:
Se desarrollan ejercicios físicos suaves, enfocados en movilidad, estiramiento y coordinación, adaptados a las capacidades de cada persona. Durante la realización de los movimientos, se acompaña con mensajes que promueven el respeto por el propio cuerpo, la aceptación y el reconocimiento de las capacidades individuales. De manera simultánea, se generan momentos de reflexión donde se invita a expresar cómo se perciben, qué partes de su cuerpo valoran y cómo el movimiento contribuye a su bienestar. Esto permite integrar lo físico con lo emocional, fortaleciendo la conexión cuerpo-mente.
Actividad 4:Fomentando la autonomía y el respeto mutuo: 30/03/2026:
Se realiza la lectura de casos relacionados con situaciones cotidianas como la toma de decisiones, el manejo de desacuerdos y el respeto por la autonomía. La lectura es guiada por el facilitador, procurando que sea clara y comprensible.
Posteriormente, las personas mayores intervienen desde sus lugares, compartiendo opiniones, experiencias y posibles soluciones frente a cada caso. Este espacio favorece la escucha activa, el respeto por la palabra del otro y el fortalecimiento de habilidades sociales para la convivencia.

3.3.3 MOMENTO FINAL

Actividad 1: Promoviendo la aceptación y la autoestima: 15/03/2026
Se observa el cartel ya intervenido, identificando las emociones que estuvieron más presentes en el grupo. Se realiza un cierre reflexivo sobre la importancia de reconocer lo que se siente y expresarlo de manera adecuada. Se mencionan estrategias sencillas para el manejo emocional, como el diálogo, la búsqueda de apoyo, la realización de actividades agradables y el autocuidado, reforzando herramientas para la vida cotidiana.
Actividad 2: Recuerdos que me definen: 26/03/2026
Una vez ubicadas todas las imágenes, se realiza un recorrido por cada cartel, observando y comentando los resultados. Se refuerzan las asociaciones realizadas y se destacan las experiencias compartidas. Se cierra la actividad resaltando la importancia de estos aspectos en la vida cotidiana y su relación con el bienestar emocional.
Actividad 3: Expresión y diversidad en la vejez: 27/03/2026:
Se realiza un cierre con ejercicios de relajación y respiración, favoreciendo la calma y la conciencia corporal.
Posteriormente, se invita a compartir de manera voluntaria cómo se sintieron durante la actividad, resaltando la importancia de cuidar el cuerpo, reconocer sus capacidades y mantener una actitud positiva frente al envejecimiento.
Actividad 4:Fomentando la autonomía y el respeto mutuo: 30/03/2026: Se realiza un cierre reflexivo donde las personas mayores expresan los aprendizajes obtenidos y comparten mensajes positivos, promoviendo el respeto mutuo y el sentido de pertenencia. Se refuerza la importancia de aplicar lo aprendido en la vida diaria, favoreciendo relaciones basadas en la empatía, la autonomía y la convivencia pacífica.

3.4.RECURSOS

MATERIALES:	HUMANOS:
Sillas, mesas, carteles, hojas, marcadores, cinta, tijeras, pegante, impresiones, computador.	-Personas Mayores -Profesional de Psicología

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Promoviendo la aceptación y la autoestima: 15/03/2026
La actividad permitió fortalecer la conciencia emocional, evidenciándose interés en la identificación y expresión de sentimientos. Se favoreció la participación, el reconocimiento de experiencias propias y la validación de emociones dentro del grupo. Asimismo, se promovió la empatía, la escucha y el respeto, contribuyendo al bienestar emocional y al fortalecimiento de habilidades socioemocionales, esenciales para la convivencia en la comunidad de cuidado.
Actividad 2: Recuerdos que me definen: 26/03/2026
La actividad favoreció la memoria, la atención y la capacidad de asociación, evidenciándose interés en la identificación de imágenes y su organización. Asimismo, permitió la evocación de recuerdos y experiencias significativas, fortaleciendo la expresión verbal, la interacción y el reconocimiento de aspectos importantes en la vida, contribuyendo al bienestar emocional.
Actividad 3: Expresión y diversidad en la vejez: 27/03/2026: La actividad favoreció el reconocimiento del cuerpo como un recurso valioso para el bienestar, evidenciándose disposición para el movimiento y la participación. Asimismo, se fortaleció la percepción positiva de sí mismos, el autocuidado y la integración entre lo físico y lo emocional. Se observó interés en los ejercicios realizados y en la reflexión sobre el cuerpo, contribuyendo al fortalecimiento de la autoestima, la dignidad y el envejecimiento activo dentro de la comunidad de cuidado.
Actividad 4:Fomentando la autonomía y el respeto mutuo: 30/03/2026:
Se evidenció buena disposición y participación de las personas mayores, así como respeto por las opiniones de los demás. Se logró una adecuada comprensión de la importancia de la autonomía y la resolución pacífica de conflictos, fortaleciendo el bienestar emocional y la convivencia en la comunidad.

	Nombres y Apellidos	Número de Cédula	Cargo o Profesión	Firma
1	Rosmira Bedoya	24287600	Persona mayor	
2	Salvadora Quijano	53905906	Persona mayor	
3	Esperanza Rodriguez	1020723775	Persona mayor	
4	Gloria Garcia	39638146	Persona mayor	
	Alvaro Ferney	93401395	Coordinador	

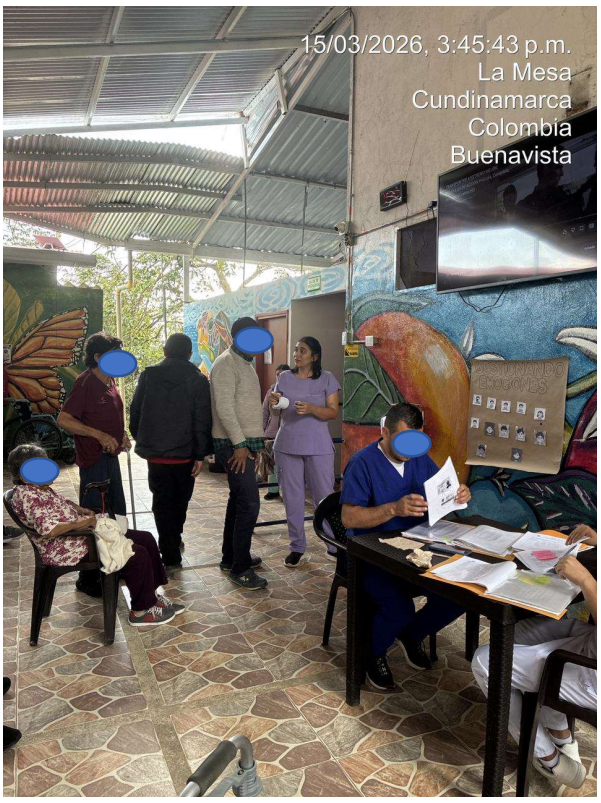
Fecha de evaluación del encuentro: 30 de marzo de 2026

Nombre del profesional que evalúa: Nancy Rocio Rojas Molina (Psicologa)

REGISTRO FOTOGRAFICO IDENTIDAD, AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

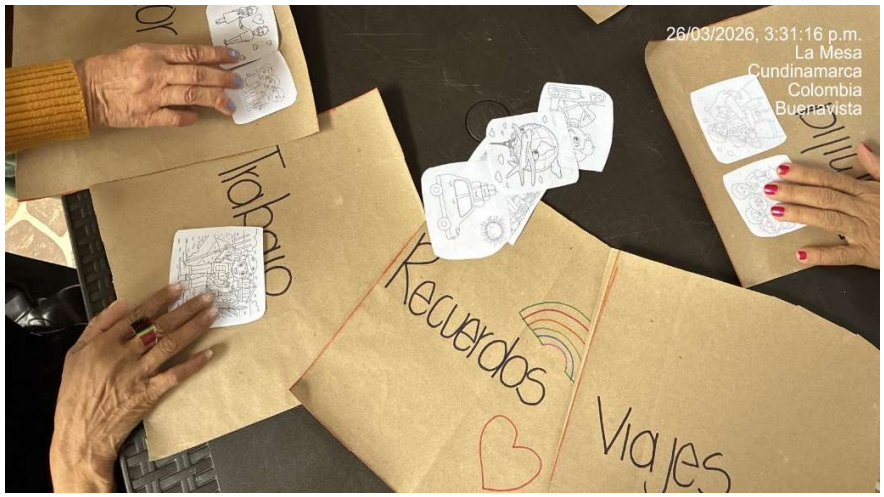
ACTIVIDAD 1: PROMOVIENDO LA ACEPTACIÓN Y LA AUTOESTIMA: 15/03/2026







ACTIVIDAD 2: RECUERDOS QUE ME DEFINEN: CIRCULO DE RELATOS: 26/03/2026

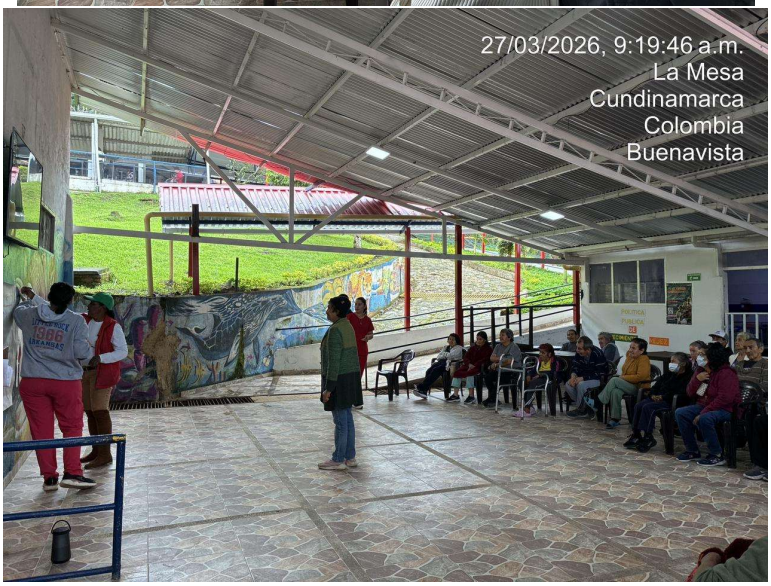






Actividad 3: Expresión y diversidad en la vejez: 27/03/2026





Actividad 4: Fomentando la autonomía y el respeto mutuo: 30/03/2026:



