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: Comunidad de cuidado.

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos

1.2 Localidad: N/A

2. Linea: Identidad, afectividad y sexualidad.

2.1. Fecha de Ejecución:

1	03	2026	al	31	03	2026

2.2. Nombre del encuentro: **1.** Te Veo Te Siento. **2**. Ritmos que nos representan. **3**. Historias que dejan huella. **4**. Emociones en imágenes. **5**. Caricias que cuidan.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Yeny Milena Rincón R - Psicóloga

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover el bienestar emocional y la autoexpresión de las personas mayores mediante la creación de espacios donde puedan compartir sus vivencias y explorar su creatividad, fortaleciendo así su identidad cultural y personal, fomentando la autoestima y los lazos afectivos.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Promover el bienestar emocional, la identidad personal y los vínculos afectivos de las personas mayores con discapacidad cognitiva mediante la construcción asistida de libros de memorias, utilizando estrategias de comunicación alternativa, expresión simbólica y acompañamiento respetuoso, que permitan reconocer su historia, emociones y huella de vida.
2. Promover el reconocimiento y la aceptación de sí mismos, fortaleciendo la autoestima y el bienestar emocional de las personas mayores mediante experiencias de validación, cuidado y expresión afectiva.
3. Favorecer la expresión emocional y el reconocimiento de la afectividad y la diversidad mediante estímulos audiovisuales adaptados y experiencias sensoriales compartidas.
4. Fortalecer la identidad personal y colectiva de las personas mayores mediante la música, el movimiento y la expresión emocional, promoviendo la participación activa, la autoestima, el sentido de pertenencia y los vínculos afectivos.
5. Fortalecer los vínculos afectivos y la interacción social mediante experiencias compartidas que promuevan la conexión emocional, el respeto y el reconocimiento mutuo.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Con el fin de lograr los objetivos propuestos, se empleará una metodología activa y participativa, basada en las actividades programadas. Los grupos de trabajo serán conformados de manera heterogénea, considerando las diferentes capacidades y necesidades de los participantes. Cada sesión estará adaptada a las características del grupo, con el objetivo de estimular el desarrollo cognitivo, social y emocional de las personas mayores. Se prestará especial atención a las particularidades de cada individuo, considerando su género y las múltiples discapacidades que puedan presentar.
La actividad se programa así:

Marzo 02: Te veo te siento: Se da continuidad a la rutina de bienvenida mediante un saludo personalizado, fortaleciendo la familiaridad con el espacio terapéutico y la relación con el facilitador y los compañeros. Este momento favorece la regulación emocional, la anticipación de la actividad y la disposición a la interacción, consolidando progresivamente la confianza grupal.
Marzo 03 Ritmos que nos representan: Ritmos de mi infancia – Identidad y raíces. Se realiza la bienvenida con un saludo cálido y personalizado, favoreciendo la creación de un ambiente emocionalmente seguro y de confianza. Se presenta el objetivo del encuentro, orientado al reconocimiento de la historia de vida a través de la música. Se desarrolla una dinámica breve de presentación que facilita la integración grupal y activa recuerdos positivos, promoviendo la disposición emocional para la participación.
Marzo 10: Historias que dejan huella: Cuando era niño/a – Reconocimiento de la historia inicial. Se realiza un saludo individualizado, empleando contacto visual, gestos y señas previamente reconocidas por cada participante, con el propósito de favorecer la regulación emocional y la orientación al entorno. Se presenta el objetivo del encuentro mediante apoyos visuales como imágenes o pictogramas, facilitando la comprensión del tema desde canales no verbales. Se propicia un ambiente estructurado, predecible y afectivamente seguro, que disminuya la ansiedad y promueva la disposición a la interacción.
Marzo 10: Emociones en imágenes: Aceptación y reconocimiento de la diferencia. Cortometraje: El regalo (The Present) Se dio apertura al encuentro mediante una introducción sensorial orientada a la disposición emocional de los participantes, utilizando estímulos visuales y verbales sencillos que anticiparon el tema de la aceptación y la diferencia. Se promovió un ambiente seguro, validante y de confianza, facilitando la apertura a la experiencia sin exigencias cognitivas complejas, priorizando la conexión emocional.
Marzo 16: Caricias que cuidan: Reconociendo mi cuerpo como valioso. Se realiza un saludo afectivo individualizado, promoviendo contacto visual, gestos cálidos y cercanía respetuosa, con el fin de favorecer la regulación emocional y la disposición a la experiencia. Se introduce el propósito del encuentro de manera sencilla, orientado al reconocimiento del propio cuerpo como un elemento valioso y digno de cuidado, generando un ambiente seguro, predecible y libre de exigencias.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Te veo Te siento:** Se implementan actividades en parejas centradas en la imitación de gestos, movimientos corporales y expresiones faciales, lo que estimula procesos de atención conjunta, observación activa y sincronización interpersonal. Estas dinámicas facilitan el reconocimiento del otro como referente social, promoviendo habilidades iniciales de empatía y reciprocidad. Se refuerzan conductas de respeto por turnos, cercanía adecuada y respuesta a estímulos sociales. **Ritmos que nos representan:** Se inicia con ejercicios suaves de activación física que favorecen la movilidad, la conciencia corporal y la preparación para el movimiento. Posteriormente, se desarrolla el espacio "Esta canción soy yo", donde los participantes seleccionan canciones significativas de su infancia, evocando recuerdos asociados a su historia personal. Se promueve la expresión emocional, la narración de vivencias y la validación grupal. Se integran movimientos libres o guiados, permitiendo la conexión entre memoria, emoción y cuerpo. **Historias que dejan huella:** Se lleva a cabo una activación sensorial a través de estímulos significativos como fotografías de infancia, objetos simbólicos y música asociada a etapas tempranas de vida. Posteriormente, se introduce el tema "Cuando era niño/a" mediante apoyos visuales y demostraciones gestuales. Los participantes expresan sus vivencias a través de gestos, vocalizaciones, movimientos corporales o señalamiento de imágenes. El facilitador observa, interpreta y valida dichas expresiones, realizando preguntas cerradas o de elección simple, y registrando la información en el libro de memorias mediante escritura asistida, dibujos o collage. **Encuentro en imágenes:** Se realizó la proyección del cortometraje, priorizando la observación de imágenes, gestos y música como canales principales de comprensión. Posteriormente, se facilitó un espacio de expresión emocional donde los participantes manifestaron sus reacciones a través de gestos, señalamientos y expresiones espontáneas, las cuales fueron acogidas y validadas por el equipo, reforzando la empatía y el reconocimiento de la diferencia como valor. **Caricias que cuidan:** Se desarrolla una experiencia de autocuidado guiado mediante el uso de cremas para manos, favoreciendo la conciencia corporal y la conexión sensorial. Se invita a los participantes a observar sus manos, reconocerlas y explorarlas desde una perspectiva de aceptación. Se integran momentos de contacto con el espejo, acompañados por el facilitador, quien valida la imagen corporal mediante refuerzos positivos verbales y gestuales.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Al concluir cada sesión, se llevará a cabo una evaluación breve para recopilar los comentarios y sugerencias de los participantes. Esta retroalimentación es esencial para la mejora continua de las actividades y su adaptación a las necesidades específicas del grupo. A continuación, se procederá a la organización del material y del espacio utilizado. Se invita a los participantes a seguir siendo parte activa de este proceso, enfatizando la importancia de respetar las diversas perspectivas y experiencias de vida, especialmente en lo que concierne a cuestiones de género.

3.4.RECURSOS

Sillas	crema
mesas	esencia floral
sonido	Aparato de vibración

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Te veo Te siento: Los logros de la actividad fueron significativos, destacándose la mejora en el bienestar emocional de los participantes. Se observó un aumento en la expresión de sentimientos positivos hacia sí mismos y una mayor apertura para compartir experiencias personales. Además, se evidenció una reducción en los niveles de ansiedad y estrés, lo que sugiere que la estimulación sensorial tuvo un impacto positivo en su estado emocional. Al finalizar, los participantes expresaron su gratitud por la experiencia, reconociendo la importancia de dedicar tiempo al amor propio y al autocuidado en su vida diaria.
Persona mayor Ana Beatriz Bulla cc. 53905694 No firma.

Ritmos que nos representan: Se evidencia activación de memoria autobiográfica, fortalecimiento de la identidad personal y expresión emocional significativa. Los participantes logran establecer conexiones entre su historia de vida y el grupo, favoreciendo el sentido de reconocimiento y validación.
Persona mayor Orfilia Cárdenas cc. 53906258 No firma.

Historias que dejan huella: Se evidencian respuestas emocionales asociadas a la memoria autobiográfica temprana, así como participación en procesos de expresión no verbal. Se inicia la construcción del libro de memorias, fortaleciendo el reconocimiento de la historia personal y promoviendo la validación de la identidad desde un enfoque respetuoso y significativo.
Persona mayor Yinet Fernández cc. 52873858 No firma.

Emociones en imágenes: Se evidenció una respuesta emocional significativa frente a la temática de aceptación, favoreciendo procesos de identificación y empatía. Los participantes lograron establecer conexiones afectivas con el contenido, promoviendo la sensibilización hacia la diversidad y fortaleciendo la expresión emocional no verbal en un entorno de respeto y contención.

Persona mayor Helena Hernández cc. 53905930 No firma.

Caricias que cuidan: Se evidencian respuestas de conexión con el propio cuerpo, mayor disposición al autocuidado y manifestaciones iniciales de aceptación corporal. Los participantes comienzan a experimentar el cuerpo como un espacio de cuidado y reconocimiento, favoreciendo la base de la autoestima.
Persona mayor Carmen Espitia cc. 53906011 No firma.

Fecha de evaluación del encuentro: 31/03/2026

Nombre del profesional que evalúa:Yeny Milena Rincón Rodríguez

Coordinadora: María Gilma Castro Castro

Sol Ma Gilma C.

Nota: Estos registros fotográficos reposan en el Drive de la Comunidad de Cuidado

Registro fotográfico: Te veo Te siento



<u>Anexo Registro fotográfico: Ritmos que nos representan</u>





Registro fotográfico: Historias que dejan huella



Anexo Registro fotográfico Emociones en imágenes



Registro fotográfico Caricias que cuidan

