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: San Jose

1.2 Localidad:N/A

2. Línea: Identidad, afectividad y Sexualidad 2.1. Fecha de Ejecución: 3 7 2024 al 29 7 2024

2.2. Nombre del encuentro: 1. Fortaleza Humana, 2. Diccionario de las emociones, 3.Viviendo intensamente, 4.Lazos Afectvios, 5.Envejecimiento, genero y sexualidad, 6. Sexualidad y afectividad en la vejez

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Viviana Diaz (Psicologa)-Pilar Prieto (Gerontologa)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
Promover en la persona mayor el respeto de las diferentes identidades y orientaciones sexuales, que conllevan a la afectividad ; a través del libre desarrollo.
3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS
Actividad 1: Reconocer los factores emocionales cognitivos y comportamentales frente al envejecimiento activo por medio de actividades ludicopedagogicas que permitan la participacion de las personas mayores teniendo en cuenta el enfoque diferencial.
Actividad 2:Reconocer los factores emocionales cognitivos y comportamentales frente al envejecimiento activo por medio de actividades ludicopedagogicas que permitan la participacion de las personas mayores teniendo en cuenta el enfoque diferencial.
Actividad 3: Fortalecer el autoestima, la resiliencia, el optimismo y la satisfaccion con la vida en las personas mayores por medio de talleres, charlas y actividades ludico predagogicas
Actividad 4:Fortalecer el autoestima, la resiliencia, el optimismo y la satisfaccion con la vida en las personas mayores por medio de talleres, charlas y actividades ludico predagogicas
Actividad 5: Reconocer las principales características que se presentan con la corporalidad, la sexualidad y los sentimientos de las personas mayores en esta etapa, frente al tema.
Actividad 6: Fomentar la idea de que la sexualidad es una característica más de las personas que nos acompaña durante toda la vida y en la etapa de vejez.
3.3. METODOLOGÍA
3.3.1 MOMENTO INICIAL Actividad 1: Actividad "fortaleciendo la autoestima" que se ejecutó el día 3 de julio de 2024 la cual dio inicio con el traslado de las personas mayores a la zona social de la comunidad de cuidado, en donde luego de ofrecerles una posición cómoda, se les dío un saludo fraternal acompañado de la orientación temporo espacial, para identificar el estado de orientación de los participantes, luego se explicó brevemente el propósito de la actividad
Actividad 2:Actividad "el dado de las emociones" que se ejecutó el día 17 de julio de 2024 en el espacio sensorial de la comunidad de cuidado a donde se trasladaron las personas mayores recibiéndolas con un caluroso saludo de bienvenida, luego se realiza la orientación temporo espacial para identificar el estado de orientación de las personas mayores participantes, se invitan a realizar unos ejercicios de estiramiento con los cuales se busca captar la atención de las personas mayores.
Actividad 3: Actividad "mitos de la sexualidad" que se ejecutó el día 29 de julio de 2024 en la zona social de la comunidad de cuidado en que dio inicio con el traslado de las personas mayores al punto de encuentro, una vez ubicados los participantes se les dio un caluroso saludo acompañado de la orientación temporo- espacial, en busca de reconocer el estado de orientación de quienes se han involucrado, de otra parte, se realizó una breve explicación del tema que se abordó y se realizó una corta explicación del propósito de la actividad.
Actividad 4:Actividad "mi compañero, mi amigo" que se ejecuto el dia 15 de julio de 2024,. en la zona social de la comunidad de cuidado, la cual inicio con el desplazamiento de las personas mayores al punto de encuentro, una vez asegurada la comodidad de los participantes, se les brindo un caluroso saludo, acompañado de la orientación temporo espacial y la explicación sobre el propósito de la actividad, la línea desde la cual esta orientada y como se desarrollaría.
Actividad 5: Actividad denominada "Envejecimiento Genero y Sexualidad"realizada el dia 24 de julio. En un primer momento se inicia con el saludo, luego con la explicacion de en voz alta de la dinamica y tema de la actividad, se recuerdan rápidamente las reglas de respeto y tolerancia frente a opiniones de otros compañeros,dando inicio a la actividad rompe hielo dando espacio introductorio con "lluvia de ideas"frente a lo que ellos comprenden de las palabras género y sexualidad socializando su sentir frente a las dos expresiones, buscando alcanzar el interes de las personas mayores asistentes.
Actividad 6: Actividad realizada el dia 25 de julio denominada "Sexualidad y Afectividad " En un primer momento se inicia con el saludo, luego con la explicacion en voz alta de la dinamica y tema de la actividad, se recuerdan rápidamente las reglas de respeto y tolerancia frente a opiniones de otros compañeros,dando inicio a la actividad rompe hielo " experiencias para amar" dando espacio introductorio a los sentimientos y lazos afectivos con los que rodean en el espacio institucional, como demuestro mi agradecimiento ante las personas, los animales, la naturaleza, teniendo como fondo musical tengo un Dios admirable en los cielos, para finalizar este momento realizamos en relato grupal de las impresiones generales.actividad que se desarrollo en area de comedor ,con personas mayores de movilidad reducida .
Actividad 1: En la actividad "fortaleciendo la autoestima "luego de la orientación temporo espacial y la explicación del propósito de la actividad, se inicia con la proyección de un audio "consejos para mejorar la autoestima en adultos mayores" el cual inicia con un diagnóstico sobre la autoestima y la definición que implica el amor propio, en el video se plantean algunos interrogantes como ¿en esta semana cuantas veces te llamaron para preguntarte cómo estás? o ¿Cuántas veces te han invitado a almorzar? a partir de la respuesta, se invitó a cada uno de los participantes a reflexionar sobre el nivel de autoestima que se tiene y el comportamiento frente a la interacción con el entorno, en donde se puede presentar una distorsión de lo que es el autoestima por el aumento del cariño propio, lo cual impulsa a la persona a caer en el egocentrismo, cayendo en un estado de antipatía que genera malestar en los demás perjudicando la autoestima en las personas, de otra parte, la depresión, la tristeza y la ira, también pueden crear una brecha social por lo que se requiere fortalecer la participación y la interacción entre personas mayores.
Actividad 2:Actividad "el dado de las emociones" luego de dar por terminado el espacio de ejercicios, se indica a los participantes cual es el propósito de la actividad y se hace una pregunta ¿Cuáles son los diferentes sentimientos que acompañan las emociones en los seres humanos? A lo cual, algunas personas mayores respondieron que "la ira, la tristeza, el miedo, la felicidad", teniendo en cuenta las respuestas brindadas se procedió a hacer uso de un dado didáctico en el que se encuentran los diferentes sentimientos con el que cada uno de las personas mayores debía responder sobre lo que siente según el sentimiento que arroje el dado mediante su lanzamiento, a la actividad se integraron los profesionales de fisioterapia, y trabajo social quienes también compartieron sus opiniones con las personas mayores, de esta manera, se logró la interacción el reconocimiento de los diferentes sentimientos que acompañan a los seres humanos.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 3:Actividad "mitos de la sexualidad" en donde se comentó que la sexualidad en la vida adulta debe dejar de ser un tema que se trata poco en la cotidianidad de las conversaciones y se explicó que envejecer no significa el final de la actividad sexual, sino una transformación que puede vivirse con mucho placer la sexualidad se compone de un delicado balance entre el cuerpo, la mente, el deseo, la pareja y las emociones y se hace énfasis en los cambios en la vida sexual adulta en los cuales los hombres y las mujeres tenemos cambios en nuestro cuerpo y en nuestra mentalidad que van a afectar cómo vivimos la sexualidad durante la edad adulta. Cambios en las hormonas sexuales La menopausia es un proceso natural que atraviesan las mujeres cuando los ovarios dejan de producir estrógenos y, a su vez, la producción de progesterona disminuye, (esta última es una hormona…) reproductivas más importantes. Con la ausencia de esas hormonas en el torrente sanguíneo, se deja de tener el ciclo menstrual y ya no puede producirse, evidentemente, un embarazo. Lo más frecuente es que este proceso se viva entre los 48 y los 52 años, pero no todas las mujeres son iguales y esto no siempre depende única y exclusivamente de la edad biológica. Con la menopausia, puede aumentar el deseo sexual, porque para ellas la edad no modifica la capacidad de sentir placer y llegar al orgasmo.
	Actividad 4: Actividad "mi compañero, mi amigo" Luego de realizar la orientación temporo espacial y la explicación del tema que se abordaría, se realizaron unos ejercicios de estiramiento en busca de captar la atención de las personas mayores, teniendo en cuenta que la actividad se realizo en las horas de la tarde, para iniciar con el tema se planteo una pregunta para todos los participantes ¿Qué es la amistad? Y se abrió un espacio para escuchar las opiniones de algunas personas mayores, las cuales respondieron "es un vinculo entre 2 personas" uno de los participantes menciono "la amistad es tener un compañero" por lo cual se les pregunto ¿un amigo es igual a un compañero? Para dar respuesta a este interrogante se acudió a la literatura en busca de un resultado concreto de lo cual surgió lo siguiente: La diferencia entre un amigo y un compañero radica principalmente en la profundidad y naturaleza de la relación. Aquí algunas diferencias clave: Nivel de Conexión Emocional: Amigo: Existe una conexión emocional más profunda. Los amigos comparten sus pensamientos, sentimientos y experiencias personales. Hay un nivel de confianza y apoyo mutuo. Compañero: La relación suele ser más superficial. La conexión emocional es limitada y generalmente se basa en una interacción específica, como el trabajo, la escuela o una actividad común. Interacciones y Tiempo Compartido: Amigo: Las interacciones con amigos son más frecuentes y variadas. Se pasa tiempo juntos fuera de las obligaciones comunes y se involucra en actividades de ocio y diversión. Compañero: Las interacciones están limitadas al contexto en el que se conocen, como el trabajo o la escuela. El tiempo compartido suele estar relacionado con estas actividades. Apoyo y Confianza: Amigo: Hay un alto grado de apoyo y confianza. Los amigos están ahí para brindar apoyo emocional, consejos y ayuda en momentos difíciles. Compañero: El apoyo y la confianza son limitados. La ayuda suele ser en el contexto de la actividad que comparten y no se extiende a aspectos personales de la vida.
	Actividad 5: Comenzamos con la actividad de la sesión que se llama "Carta a mi cuerpo", donde la gerontóloga entrega una hoja a cada participante y se les pide a las participantes que expresen por medio de un dibujo de su figura como se imaginan en la actualidad, luego en la parte de atrás una o varias palabras que los describan. Al terminar todos los participantes, la profesional le pide al grupo que de manera voluntaria lean sus cartas en voz alta.Se realiza intervención por parte de la gerontóloga donde habla de las creencias negativas de la sexualidad en las personas mayores que están desarrollando dicha actividad y se les pedirá que reflexionen acerca de esas creencias negativas como han influido en sus vidas y así logren ampliar el concepto de sexualidad y lo que esto implica en ese cuerpo que dibujaron que a pesar del paso del tiempo aun siente y puede expresar eso sentimientos por medio de actividades que le aporten sentimientos de bienestar subjetivo y lo que estos sensaciones aportan a aumentar su calidad de vida. Se expone el video clip ""De la adultez a la vejez" al terminar todos los participantes, en socialización opinan acerca de lo que les deja el abordaje y la dinámica del tema para ponerlo en practica , en lo cotidiano en la comunidad de cuidado con pares y cuidadores. Actividad realizada el dia 24 de julio.
	Actividad 6: Seda espacio a la actividad central la cual se denomino en" pocas palabras" con refranes alusivos a la afectividad y sexualidad que no se pierde , sino que cambia,Se reparten cuadritos de cartulina un lapiz y se les pide, se dibujen figuras de un hombre con cada rasgo que les guste o les afecte y al finalizar el dibujo deberán escribir una palabra que describa su dibujo, detrás de la cartulina, con cada detalle que ellas vean relevante. Cada una de ellas deberá salir adelante, mostrar su dibujo y contar un corto historia sobre su dibujo con la palabra que escribio. En plenaria se pide a dos de los participantes de manera voluntaria qyuera contar su corta historia alusiva a el dibujo de las dos figuras femenina y masculina que realizo. Seguido a este momento se dan los reconocimiento con aplauzos a los valientes que contaron su relato.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1 La actividad "fortaleciendo la autoestima" se finalizó con la participación de las personas mayores que aportaron sus opiniones frente a lo que han logrado evidenciar frente al comportamiento de algunos de sus compañeros, una de las personas mayores menciono "eso de que la gente no se hace querer por antipática es verdad, a veces se pasan de groseros, por eso es que nadie los quiere" otra persona mayor dijo "a la gente grosera no la quiere nadie, de pronto no se quieren ni ellos mismos" luego de este comentario, se mencionó la importancia de ser empáticos y respetuosos en busca del fortalecimiento de la autoestima, de igual manera, se extiende la invitación para que los participantes se vinculen en las actividades futuras.
	Actividad 2:Actividad "el dado de las emociones" llego a su fin con la escucha de cada uno de los comentarios de las personas mayores que se vincularon, se les agradeció a los compañeros profesionales de fisioterapia y trabajo social por el acompañamiento y el aporte de sus experiencias y sentimientos y se compartió un corto espacio de música ambientada para la canalización de las energías y la relajación, también se hizo la invitación a las personas mayores para que participen de manera activa en las diferentes actividades explicando los beneficios a nivel físico y cognitivo que repercuten en las personas mayores.
	Actividad 3: Actividad "mitos de la sexualidad" que culmino con el aporte de las opiniones de las personas mayores quienes opinaron frente al tema mencionando que en las edades avanzadas la energía disminuye, aumenta el cansancio y las dolencias, por lo que se deja de lado el deseo sexual, la mayoría de los participantes tienen la misma percepción frente a la sexualidad, una de las personas mayores menciono "el deseo sexual se acaba cuando uno no ve a una persona que piense de la misma manera o que sienta lo mismo, además las enfermedades no dejan que uno piense en esas cosas"
	Actividad 4: Actividad "mi amigo, mi compañero" finalizando la lectura de las diferencias que se presentan entre los amigos y los compañeros se realiza un resumen sobre la lectura, en el que se mencionó que la amistad implica una conexión emocional profunda, confianza y apoyo mutuo, mientras que la relación con un compañero se basa más en la funcionalidad y la interacción dentro de un contexto específico y se planteo nuevamente otra pregunta para verificar el nivel de comprensión frente a la lectura realizada ¿comprendieron la diferencia entre lo que es un amigo y un compañero? Los participantes respondieron con un ejemplo "somos amigos con las personas en las que confiamos, pero somos compañeros con las personas que están en el mismo lugar pero no tenemos confianza" con esta respuesta se concluye la actividad agradeciendo a los participantes e invitándolos a compartir en los espacios que se disponen para el fortalecimiento de los lazos afectivos dentro de la comunidad.
	Actividad 5: En invitación a todo el grupo a realizar repetición de la canción "mi cuerpo hace música", dando agradecimientos por la participación realiza la invitación a las actividades que se desarrollen en torno al tema.

Actividad 6:Para finalizar invitación a realizar con la canción "las emociones", dando agradecimientos por la participación y a vez la invitación a próximas actividades que se desarrollen en torno al tema.

3.4.RECURSOS	
Televisor	Psicologa
Computador	Gerontologa
Regaderas	
Rastrillo	
youtube	
Tijeras	
Sillas	
Fichas	
Cinta	
Parlante	
Microfono	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1 En la actividad "fortaleciendo la autoestima" se logró la participación 17 personas mayores, de las cuales 12 se vincularon de manera activa y 5 como espectadores pasivos, se evidencio que los participantes reconocieron la importancia de fortalecer la autoestima, de ser empáticos y respetuosos durante la interacción con sus pares y cuidadores, logrando captar el cariño y el respeto como medio de fortalecimiento de la autoestima.

Actividad 2:Actividad "el dado de las emociones" en la que se logró la vinculación 15 personas mayores las cuales participaron de manera activa en la actividad en la que compartieron sus experiencias y sentimientos teniendo en cuenta lo arrojado en el dado didáctico, partiendo desde las preguntas ¿Qué le enoja? ¿Qué le produce alegría? ¿Qué le produce tristeza? ¿Qué le sorprende? ¿Qué es gracioso? ¿Qué le produce miedo? Se observó que en el momento en el que se habló sobre la tristeza se presentaron episodios de llanto en algunas personas mayores, mencionaron que hablar de tristeza les trae recuerdos y les produce nostalgia.

Actividad 3:Actividad "mitos de la sexualidad" en la que se logró la participación de 15 personas mayores las cuales aportaron sus opiniones frente al tema de los mitos en la sexualidad en la edad adulta y mencionaron que las energías de las personas mayores disminuye significativamente sobre todo en las etapas de edad avanzada, cuando se encuentran en una modalidad severa, en donde las dolencias y la falta de energía entorpecen los deseos sexuales.

Actividad 4:Actividad "mi amigo, mi compañero" en la que se logró la participación de 20 personas mayores, de las cuales 14 aportaron sus opiniones frente a lo que significa para ellos tener un amigo o un compañero y lograron comprender las diferencias que existen entre estos términos, las otras 6 personas mayores se vincularon como espectadores pasivos.

Actividad 5: Reflexionar sobre con las ideas principales tomadas del video clip y la exposición general del tema, dejo nuevos pensamientos en las personas mayores participantes,con relación al tema. cuya asistencia fue 19 con participacion activa y 10 que estuvieron como espectadores pasivos y de escucha.

Actividad 6: Reflexionar sobre con las ideas principales de la exposición general del tema, amplie visiones erroneas en las personas mayores participantes, cuya asistencia fue 22 con participacion activa y 10 que estuvieron como espectadores pasivos y de escucha.

* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:

NOMBRE:MARIA PEÑA AHUMADA
CC:1014189234
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NOMBRE:LUIS ALBERTO SALAZAR MARIN
CC:1026563510
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

No firma
NOMBRE:LILIA ELVIRA PULIDO ORTEGA
CC:41375605
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

NOMBRE:EDUARDO SANTOS LETRADO
CORREDOR
CC:1109323
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

No firma
NOMBRE:CARMEN CALDERON
CC:41535154
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

NOMBRE: ARMANDO TOVAR
CC: 19215728
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 6

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 29 de julio de 2024

Nombre del profesional que evalúa: Pilar Prieto (gerontologa) Viviana Diaz (Psicologa)

Powered by CamScanner

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 8136-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA IDENTIDAD, AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

1. Fortaleza Humana
3/07/2024 “fortaleciendo la autoestima”



2. Diccionario de las emociones
17/07/2024 “ el dado de las emociones”



3.Viviendo intensamente
29/07/2024



4.Lazos Afectivos

15/07/2024 “mi amigo, mi compañero”



5.Envejecimiento, género y sexualidad:

24/7/2024



6. Sexualidad y afectividad en la vejez:

25 /7/2024


Comunidad de Cuidado San José
Chinauta-Fusagasugá
jul. 25,2024 02:22:00 p. m.