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 3

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Z San José

1.2 Localidad/A

2. Línea: Participación

2.1. Fecha de Ejecución:

12	7	2024	al	22	7	2024

2.2. Nombre del encuentro: 1. Sembrando con amor, 2. Mi vida, Mis derechos 3. Café y conversación, 4. Participo y me cuido, 5. Grupo de lectura

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Viviana Paola Diaz (Psicóloga)-Zulay Rojas (Trabajadora Social)- Pilar Prieto (Gerontóloga)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover desde un enfoque diferencial, el reconocimiento de derechos y deberes de las personas mayores, por medio de actividades grupales y talleres activos.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Fomentar la creación y participación activa de las personas mayores en grupos de interés dentro del entorno institucional, con el fin de garantizar la promoción y defensa de sus derechos y la importancia de reconocer sus valores.

Actividad 2: Fomentar la creación y participación activa de las personas mayores en grupos de interés dentro del entorno institucional, con el fin de garantizar la promoción y defensa de sus derechos y la importancia de reconocer sus valores.

Actividad 3: Generar espacios en los que se realicen encuentros grupales para el desarrollo de actividades de interés de las personas mayores teniendo en cuenta el enfoque diferencial

Actividad 4: Promover la participación de las personas mayores en actividades de integración e interacción enfocadas hacia las celebración y conmemoración de fechas especiales, a través de un enfoque diferencial y de inclusión.

Actividad 5: Promover la participación de las personas mayores en actividades de integración e interacción enfocadas hacia las celebración y conmemoración de fechas especiales, a través de un enfoque diferencial y de inclusión.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1: Se proyecta realizar la actividad para el día 12 de julio del 2024, en donde se convocara a las personas mayores a participar en el área social de la comunidad de cuidado, allí se espera sensibilizar a las personas mayores frente al valor de la empatía, en donde se les socializara su concepto y la importancia de ponerlo en practica.
	Actividad 2: La actividad se desarrollara el 16 de julio del 2024 con las personas mayores de la comunidad de cuidado, en donde se convocaran a participar en una de las áreas sociales de la institución, allí se sensibilizara frente al tema del autoestima el cual pretende primero que todo explicar su concepto, así como que ellos logren reconocer la importancia de mantener un autoestima alta es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias. por otra parte se contara con el apoyo de la academia de belleza con quienes se reforzara a través de la practica alguno de los temas tratado.
	Actividad 3: Actividad "la rotación de la tierra" que se ejecutó el 22 de Julio de 2024 en la zona social de la comunidad de cuidado que inicio con el traslado y desplazamiento de las personas mayores, luego de la ubicación de en el punto de encuentro se dio un saludo fraterno a los participantes, y se dio inicio a la orientación temporo espacial la cual se realizó a profundidad, explicando que el propósito es evitar que nuestros mayores sufran una desconexión con su entorno, fortaleciendo además las relaciones sociales entres los residentes y de estos con el personal del centro.
	Actividad 4:Actividad denominada "Participo y Me cuido" realizada el día 22 de julio, se trasladan a las personas mayores que participaran al salón sensorial , buscando mejor acústica, seda inicio con una dinámica corta denominada " La Bomba" los participantes se colocarán en círculo y emplearemos un balón que haga las veces de bomba, ellos deben pasar el balón , Cuando la cuenta hasta diez termine, quien tenga el balón es a quien le explotará esa bomba ficticia tendrá que cantar una estrofa de la canción quiero un millón de amigos.
	Actividad 5: La actividad denominada "Grupo de Lectura" se realizo el día 15 de julio , seda inicio con actividad rompe hielo "Dígalo con mímica" se divide a los participantes en grupo de cuatro personas mayores y a cada grupo se le entrega un objeto (esfero, borrador, regla y celular) el grupo con mímica debe hacer entender al otro de que objeto se trata, sin mostrarlo. Luego será el turno del siguiente equipo. La dinámica finaliza cuando hayan participado todos los miembros de cada equipo
	Actividad 1: La actividad se desarrollo el 12 de julio del 2024 con la personas mayores a la cual se le invito a realizar acercamiento al área asignada para la actividad, allí se les dio la bienvenida y se les agradeció por la disposición en vincularse en la actividad, luego de ello se dio paso a la socialización del tema frente al valor de la empatía, donde se les explico que es la capacidad de conectarse emocionalmente con los demás individuos, porque permite reconocer, compartir y entender los sentimientos y los estados de ánimo de otros seres humanos, se les menciono que la empatía está vinculada con la capacidad de ponerse en el lugar del otro, conectar con sus necesidades y comprender su forma de actuar. Suele aparecer como una reacción inmediata e inconsciente, porque un individuo experimenta algo que le sucede a otro como si fuera un sentimiento propio. Sin embargo, esta cualidad puede estar más o menos desarrollada en una persona y es posible mejorarla hasta convertirla en hábito. luego de ello se les explico que la empatía cuenta con algunas característica; Comprensión de los sentimientos ajenos. Escucha activa, Intento de no juzgar, Respeto por el otro y Reflexión sobre las palabras propias.

Escaneado con CamScanner

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 2: La presente actividad se desarrollo el día 16 de julio del 2024, en donde se convoco a las personas mayores a participar en la zona de actividad asignada por el área, allí se dio inicio a la socialización del tema frente al autoestima en donde se les explico que el Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias. esta, afecta muchos aspectos de nuestra vida debido a que tiene influencia en nuestro proceso de toma de decisiones, en nuestras relaciones, la salud emocional y el bienestar general. Además, tener una autoestima baja o alta puede hacer que las personas experimenten de más o menos motivación, ya que una visión más positiva y saludable de nosotros hace que nos sintamos más inspiradas y asumamos nuevos desafíos. Cuando una persona tiene una autoestima saludable, suele tener las siguientes habilidades: Conocer las habilidades: Las personas que tienen una autoestima saludable, suelen conocer de lo que son capaces de una manera realista. Mantienen relaciones saludables: La autoestima también influyo en cómo serán las relaciones con los demás. Cuando alguien sabe cómo quererse a uno/a mismo/a también aprende a relacionarse positivamente con los demás. Expectativas realistas: Las personas con una autoestima sana saben tener expectativas realistas sobre lo que pueden o no hacer. Comprender y expresar las necesidades: Al ser consciente de lo que sentimos y aceptarlo, cuando tenemos una autoestima saludable, podemos expresar y comprender aquello que queremos y sentimos.
	Actividad 3:Actividad "la rotación de la tierra" dentro de la misma orientación que se realizó se les pregunto a las personas mayores el nombre y la edad, con el fin de identificar la orientación en persona, para esto, cada uno de los participantes se presentó y menciono el año en el que nacieron, sin decir la edad concreta, lo cual se prestó para que los participantes hicieran la suma de los años, obteniendo un gran resultado, a partir de esto, se les realizo la pregunta a las personas mayores, ¿Cómo se ubicaban en tiempo y espacio los antepasado? Algunos de los participantes respondieron que con el sol y afirmaron que es este el que gira alrededor de la tierra, por lo que se generó un debate entre los participantes, una de las personas mayores respondió que es la tierra la que gira y menciono que los giros son estáticos, entonces se hizo otra pregunta ¿Quién descubrió que la tierra es redonda? Uno de los participantes respondió que quien hizo este descubrimiento fue Cristóbal Colon, por lo que se surgió otra pregunta ¿Cómo descubrió Cristóbal Colon que la tierra es redonda? Al no obtener respuesta se compartió un audio en el que explicaron que fue por medio de viajes y excursiones como los personajes de la época de la colonización descubrieron la forma original del globo terráqueo.
	Actividad 4: Seguido se lanzas los dados didácticos y según caiga el dado el participante mayor, hablara de como puede aportar al cuidado de su salud, Cuando todos los participantes hayan hablado, se consolida la mayoría de las palabras y se exponen con lluvia de ideas por parte de la profesional, seguido de la invitación a escuchar un audio ,eres zanahoria, huevo o café.? seguido a esto se motiva a los participantes a dar sus opiniones de como son sus actitudes frente a las diferentes situaciones que se pueden presentar a diario en su actual etapa de vejez, con cual de los alimentos se identifican, y cual podrá ser su actuar en adelante en lo cotidiano de la vida institucional.
	Actividad 5: En el momento central se explica al grupo que mostro interés los objetivos de la actividad y que la actividad tendrá vigencia durante el convenio queriendo consolidar un club de lectura, así mismo se indago sobre gustos y preferencias que podrían aplicar para cada actividad se realizo un pequeño cronograma y evidenciando el gusto por lecturas sencillas y cortas, que dejen mensaje y hagan reír. Así mismo se pregunto cual consideran seria el lugar de encuentro para iniciar las actividades del club de lectura, características que se tendrán encuentra para iniciar de lleno en la actividad. Se hace lectura de un cuento corto con refranes que algunos conocían y repetían. Se recogen impresiones y propuestas finales de las personas mayores participantes.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: Luego de la socialización se les sensibilizo sobre la importancia de poner en practica la empatía, porque posibilita experimentar diferentes beneficios; Permite disfrutar de relaciones sociales participando más con el grupo de amigos, compañeros o familiares, Ayuda a sentirse personalmente mejor. Facilita la resolución de conflictos, Predispone a ayudar a los demás y compartir, Aumenta el carisma y el atractivo, Permite ser más respetuoso, Desarrolla capacidades de liderazgo, negociación y colaboración, así como ser mejor considerado por los demás. Finalmente se les refirió que practicar la empatía nos ayuda a ampliar nuestras perspectivas y con ello a enriquecer nuestro mundo con nuevas ideas, puntos de vista y oportunidades. Es una habilidad social clave que, como ya se ha visto, permite escuchar mejor, comprender y formular mejores preguntas, tres aspectos fundamentales de una buena comunicación. Además, es una de las bases para construir relaciones sólidas y enriquecedoras, basadas en la confianza, la comunicación y el respeto.
	Actividad 2: Finalmente se les explico que las personas con una baja autoestima tienden a sentirse más inseguras alrededor de sus habilidades y suelen dudar mucho en la toma de decisiones. Además, pueden tener problemas en sus relaciones debido a que no son capaces de expresar sus necesidades. En cambio, cuando las personas tienen demasiado alta su autoestima tienen tendencia a sobrestimar sus habilidades y sentirse con el derecho a tener éxito a pesar de que no hayan trabajado lo suficiente para obtenerlo, por ello se les invito a poner en practica este valor tan importante ya que nos permite tener buenas relaciones interpersonales, así como, el poder tener una percepción positiva de nosotros mismos. luego de la sensibilización se les dio paso a la articulación con la academia de belleza para la jornada de corte de cabello, enfatizando que esta es una de las manera en como también nos cuidamos y reflejamos lo que somos.
	Actividad 3:Actividad "la rotación de la tierra" para el momento final de la actividad, se explicó que ya se había dado alcance a la orientación en persona y tiempo, y se preguntó ¿en dónde estamos ubicados? Obteniendo la respuesta de algunos de los participantes, se dio un agradecimiento a todas las personas mayores y por vincularse de manera activa y se les invito a involucrarse con mayor frecuencia dentro de la ejecución del PAI.
	Actividad 4: En la parte final de la actividad se realiza un estiramiento de miembros superiores, teniendo de fondo la canción mi cuerpo lo muevo y me cuido, la cual se pide que repitan al unísono, al mismo tiempo del estiramiento. Finaliza con agradecimientos por asistencia y la invitación a próximas actividades desde el área.
	Actividad 5: En la parte final de la actividad se realiza repetición de un estribillo "Debajo de un Botón Ton, Ton " que repiten al unisonó y se reúnen de los que no pueden repetirlo en su totalidad, sedan los agradecimientos por la participación y así mismo invitación al inicio próximo del club de lectura.

3.4.RECURSOS	
Televisor	Gerontóloga
Computador	Terapeutas Ocupacionales
Regaderas	Tallerístas
Rastrillo	
Papel de colores	
Tijeras	

Escaneado con CamScanner

Sillas	
Fichas	
Cinta	
Parlante	
Micrófono	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: En la presente actividad se logro transmitir la información frente al tema desarrollado, permitiendo espacio de introspección frente a los puntos de vista de cada persona mayor en el tema frente a la importancia de poner en practica la empatía ya que atreves de ella podremos tener un proceso de envejecimiento activo y feliz.

Actividad 2: A través de la actividad se logro transmitir la información frente al tema desarrollado, permitiendo espacio de introspección frente a los puntos de vista de cada persona mayor en el tema frente a la importancia de mantener un autoestima alta ya que a través de ella podremos tener un proceso de envejecimiento digno.

Actividad 3:Actividad "la rotación de la tierra" se logró la vinculación de 15 personas mayores que se vincularon activamente, aportando los datos requeridos, por otra parte, los participantes interactuaron entre sí, entrado en debates, aportaron sus ideas, estuvieron prestos a la información que se les aporto y se evidencio el agrado a la actividad.

Actividad 4: Fomentar la adopción de hábitos de autocuidado ayudan a envejecer con salud y a mantener el bienestar de las personas mayores. La actividad tuvo asistencia de 20 personas mayores y 4 espectadores pasivos.

Actividad 5: A través de la actividad se logro transmitir la información frente al tema desarrollado, con participación de 18 personas mayores y 3 como espectadores pasivos.

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

NOMBRE: GLORIA BETTY CORREA
CC: 41629662
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NOMBRE: MARIA NUBIA TRUJILLO
CC: 51573448
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE:MARIA DE JESUS PANQUEBA BARRERA
CC:41576830
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

No firma

NOMBRE: CARMEN CALDERON
CC: 41535154
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

NOMBRE: GUSTAVO CUARTAS CUCALÓN
CC: 17193251
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 22 de julio de 2024

Nombre del profesional que evalúa: Zulay Rojas Vargas-Trabajadora Social, Viviana Diaz-Psicóloga, Pilar Prieto-Gerontóloga

Escaneado con CamScanner

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 8136-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA PARTICIPACIÓN

1. Sembrando con amor
12/07/2024





2. Mi vida, Mis derechos
16/07/2024





3. Café y conversación
22/07/2024 “la rotación de la tierra”





4. Participo y me cuido
22/7/2024



5. Grupo de lectura:
17/07/2024

