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/Zor San Jose

1.2 Localidad:N/A 2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: Identidad, afectividad y Sexualidad 5 | 8 | 2024 al 28 | 8 | 2024

2.2. Nombre del encuentro: 1. Fortaleza Humana, 2. Diccionario de las emociones, 3.Viviendo intensamente, 4.Lazos Afectvios, 5.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 el reconocimiento y el respeto de las diferentes identidades (cultural, étnica, religiosa o de genero) teniendo en cuenta las orientaciones sexuales y afectivas de las personas mayores.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Reconocer los factores emocionales, cognitivos y comportamentales frente al envejecimiento activo por medio de actividades lúdico pedagógicas que permitan la participación 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 lúdico pedagógicas que permitan la participación de las personas mayores teniendo en cuenta el enfoque diferencial.

Actividad 3: Fortalecer la autoestima, la resiliencia, el optimismo y la satisfacción con la vida en las personas mayores, por medio de talleres, charlas y actividades lúdico pedagógicas, desde el enfoque diferencial.

Actividad 4:Fortalecer la autoestima, la resiliencia, el optimismo y la satisfacción con la vida en las personas mayores, por medio de talleres, charlas y actividades lúdico pedagógicas, desde el enfoque diferencial.

Actividad 5: Promover la vivencia de una sexualidad activa en las personas mayores a través de talleres y cine foros enfocada en el envejecimiento saludable y el reconocimiento de la diversidad y aceptación de género.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: Actividades "Conflictos afectivos y sexuales en la tercera edad" que se desarrollo el día 28 de agosto de 2024 en la zona verde de la comunidad de cuidado, la cual inicio con la invitación y el traslado de las personas mayores que se vincularon, una vez reunido el grupo al punto de encuentro, se dio un caluroso saludo de bienvenida, con el agradecimiento por la disposición para la participación, además, se realiza la orientación temporo espacial para identificar el nivel de orientación de los participantes y luego se explicó el propósito del encuentro para darle apertura a la ejecución de la actividad.

Actividad 2:Actividad "el enamoramiento" que se ejecutó el día 5 de agosto de 2024 en la zona social de la comunidad de cuidado en donde se trasladaron las personas mayores para compartir un espacio de conversación, el cual comenzó con una introducción cálida, explicando el propósito de la sesión: explorar y compartir experiencias relacionadas con el enamoramiento en la etapa de la vida en la que se encuentran los participantes. Se resaltó que la conversación sería un espacio seguro y respetuoso para compartir vivencias personales.

Actividad 3:"los cambios físicos en las mujeres de la tercera edad" que se ejecuto en la zona social el dia 12 de agosto de 2024 Desarrollada en la zona social de la comunidad de cuidado en donde se brindó una charla sobre los cambios físicos que enfrentan las mujeres en su etapa de envejecimiento, el encuentro comienza con una bienvenida cálida y una breve presentación sobre la importancia de entender los cambios físicos que ocurren en las mujeres de tercera edad. Se proporciona una visión general del envejecimiento, destacando la relevancia del tema tanto para las mujeres que están atravesando esta etapa como para sus familiares y cuidadores.
Durante esta fase, se explican los objetivos de la charla y se presenta un esquema general de los cambios físicos que se abordarán: cambios hormonales, alteraciones en la piel y el sistema óseo, entre otros. También se abordan las expectativas y se anima a los participantes a hacer preguntas y compartir sus experiencias personales.

Actividad 4:Actividad "la empatía" que se desarrollo el día 26 de agosto de 2024 en la zona social de la comunidad de cuidado, la cual dio inicio con la invitación y el traslado de las personas mayores al punto de encuentro, una vez ubicados los participantes se expreso un saludo cordial, se realizó la orientación temporo espacial y brindo una breve explicación frente al propósito del encuentro.

Actividad 5: Actividad se llevo a cabo el dia 19 de agosto, denominada "Mi compañero Mi Amigo", se hace la invitacion a las personas mayores a participar de la charla,indicando el tema y lo que se va a trabajar, en esta ocacion se manejo en el espacio alterno debido a factores climatico, que afectan traslado de los mayores, se instala el bafle con el cual se expondran audios en relacion al abordaje del tema.

Powered by CamScanner

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 1:Para el desarrollo de la actividad "conflictos afectivos y sexuales en la tercera edad" se inició con la siguiente pregunta: ¿Qué necesidades afectivas y sexuales tienen las personas mayores? Para la respuesta se realizo una lectura cuyo contenido aporta lo siguiente: Las personas mayores básicamente tienen las mismas necesidades relaciónales, afectivas y sexuales que las demás personas. Pero las tienen peor cubiertas por múltiples razones que todos conocemos. Producidas por la inactividad, por los bajos ingresos económicos, dificultades de movilidad profesionales, enfermedades, incapacidades, complejos, depresiones, traumas, apariencia física, dependencia de los hijos, pérdida de personas queridas y un largo etcétera. La sexualidad en la persona mayores no es sólo un camino para salir de la soledad, sino tiene otras ventajas, es fuente de autoestima corporal, de confianza en uno mismo y en el otro, les ayuda a mantener el entusiasmo, a sentirse amados, deseados por el otro y a mantener la ilusión para seguir viviendo. La negación de la sexualidad en la vejez crea graves dificultades a las personas de edad, dentro de los cuales se encuentran algunos conflicto de identidad los cuales aparecen al comienzo de la vida en donde se establece la autoimagen que se relaciona con el concepto corporal y sexual, de forma que los cambios físicos y de energía que acompañan al envejecimiento, provocan alteración de la imagen corporal y de identidad sexual. Desde el punto el punto de vista psicológico y afectivo puede ser difícil de asimilar el cambio, de forma que la autoestima de las personas mayores puede disminuir. La creencia de que envejecer es sinónimo de deterioro no cuenta con el apoyo de todo el mundo. Quienes dan importancia al papel que juegan los factores emocionales afirman que si se resuelven ciertos conflictos mejoran los síntomas físicos o son más fáciles de soportar. El anciano cuando no acepta su envejecimiento puede vivir un conflicto interior entre él como viejo y el joven que no puede ser, entre lo que es y lo que ha sido. En este conflicto de identidad destaca el aspecto de la imagen corporal, el disgusto con el propio cuerpo, lo cual puede dar lugar a un sentimiento de vergüenza y a un rechazo a las relaciones sexuales y afectivas. En cuanto al tema del amor se debe tener en cuenta que no es patrimonio de ninguna edad No existe límites de edad para amar y ser amado, desde el momento del nacimiento hasta el momento de la muerte. El amor pleno incluye lo sexual no reducido a lo genital, pero no es sólo sexualidad. El amor busca la fusión con el otro, por eso también la unión, la caricia oblativa y sensual, tanto corporal como psíquica. La afectividad y el placer sexual van muy unidos para crear una vivencia plena y feliz. Las formas de sentir y expresar amor sexual varían de una época a otra de la vida. En la edad avanzada las relaciones amorosas se basan en lo aprendido durante los años anteriores, y su expresión variará a medida que vaya pasando el tiempo. Una pareja mayor unida por los lazos afectivos intensos, el declive del envejecimiento se acusa mucho menos porque es mas lento y compartido. La piel envejecida y arrugada por el paso de los años necesita todo tipo de caricias y de modo especial la caricia erótica. Mediante el contacto físico se obtiene la comunicación plena de lo más íntimo de nuestro ser. Tan solo el tacto puede satisfacer el profundo anhelo del ser humano de huir de la soledad. La sexualidad nos abre al encuentro y relación con el otro, se convierte en uno de los medios de entrega más apreciado y deseados por estas personas. Es una puerta de salida y entrada al otro, y como tal, pone de manifiesto dos dimensiones contradictorias fundamentales: su oblatividad y su menesterosidad.
	Actividad 2: Se inició con una breve dinámica de apertura para relajar el ambiente y fomentar la participación. Los participantes fueron invitados a compartir una anécdota breve y positiva sobre alguna experiencia amorosa significativa en su vida, lo cual ayudó a romper el hielo y crear una atmósfera amigable. A continuación, se ofreció una breve charla sobre cómo el enamoramiento y el amor pueden tener diferentes significados y formas en la edad avanzada. Se mencionó que el enamoramiento no solo se refiere a nuevas relaciones románticas, sino también a la apreciación y el cariño en relaciones existentes, algunos de los participantes mencionaron que es muy difícil encontrar un amor en la etapa de la vida en la que se encuentran, sin embargo, esto genero un pequeño debate, pues otras personas mayores opinaron que nunca es tarde para encontrar el amor.
	Actividad 3: Durante el desarrollo de la actividad "los cambios físicos en las mujeres de la tercera edad" se realizó una exploración detallada de los principales cambios físicos que ocurren en las mujeres durante la tercera edad: •Cambios Hormonales: Se analiza la menopausia y sus efectos a largo plazo, como la reducción de estrógenos y sus implicaciones para la salud ósea, cardiovascular y el bienestar general. •Alteraciones en la Piel: Se discuten los cambios en la elasticidad, la hidratación y la apariencia de la piel, y se ofrecen consejos para el cuidado de la piel en esta etapa de la vida. •Sistema Óseo y Muscular: Se abordan temas como la pérdida de densidad ósea y la osteoporosis, así como la disminución de la masa muscular y la importancia del ejercicio regular. •Salud Cardiovascular y Metabólica: Se exploran las implicaciones para la salud del corazón y el metabolismo, incluyendo el control del peso y el manejo de enfermedades crónicas. Se incluyen testimonios de algunas personas mayores que aportan sus experiencias frente a los cambios físicos que han presentado durante el transcurso de la edad, los cuales fortalecen la teoría anteriormente expuesta. Por otra parte, se plantearon algunas preguntas frente al tema abordado mediante la lectura realizada para respaldar la temática planteada.
	Actividad 4:Durante el desarrollo de la actividad "la empatía" se inició con el uso de un recurso literario el cual menciona que el mundo se encuentra cada vez más interconectado, pero a menudo fragmentado, por lo que la empatía se convierte en una habilidad esencial para construir relaciones significativas y comunidades cohesivas. Luego de esta corta lectura se planteó una pregunta ¿qué es la empatía? Y se abrió un espacio en el que las personas mayores aportaron sus respuestas, algunos mencionaron "la empatía es entender al otro" "la empatía es estar en el lugar del otro" junto con las respuestas aportadas una de las personas mayores menciono que algunos de sus compañeros se incomodan con las expresiones de dolor que ella manifiesta y en apoyo al aporte, otro de los participantes refirió que muchas veces los dolores que llegan con los años los impulsa a los lamentos, pero que solo quienes los han sentido pueden comprender de lo que se está hablando. A partir de este conversatorio, se les indico a las personas mayores la importancia de ser empáticos y el impacto positivo que puede aportar este valor durante la permanencia de las personas mayores dentro de la comunidad de cuidado debido a la trasformación de las emociones gracias a la construcción de nuevos lazos afectivos que se pueden forjar por como beneficio de la empatía.

Powered by CamScanner

Actividad 5: Actividad "Sexualidad y Afectividad en la Vejez" se desarrollo el dia 19 de agosto y se denomino "Mi compañero Mi Amigo" con la cual se socializo identificar las creencias negativas frente a la sexualidad en las personas mayores por parte de sus pares y cuidadores;: en un primer momento se inicia con el saludo, se recuerdan rápidamente las reglas de respeto y tolerancia por opinionews de otros compañeros, y se les aclara que este es un espacio confidencial y seguro. Comenzamos expone el audio de "Carta a Mi Cuerpo" y se les pide a las participantes que expresen por verbalmente lo que se le viene a la cabeza cuando les hablan de sexualidad en las personas mayores,en un segundo momento de la sesión, se hace intervención por parte de la gerontologa donde van a hablar de las creencias negativas de la sexualidad en las personas mayores que encontraron 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 su actual condicion como institucionalizados y para el resto de compañeros de la comunidad de cuidado,, Para concluir con la sesión, realizaremos el cierre donde se les pedirá que comiencen a participar hablando del espacio, como les pareció la actividad, si les gustó, y así entre todas sacamos conclusiones. Y una frase que se tuvo presente en como le hablo a mi cuerpo y queda como compromiso realizar una corta carta a mi cuerpo, de como me veo , siento en la actualidad, para entregar en la proxima sesion. Por último, se les agradece la asistencia, la participación activa y se concreta el próximo encuentro.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 1: Actividad "Conflictos afectivos y sexuales en la tercera edad" finalizando la lectura, se da apertura a un espacio de preguntas y respuestas, en el que las personas mayores aportaron sus opiniones frente a lo comprendido, basados con las experiencias vividas en donde mencionan que una de las dificultades mas frecuentes se asocian a las limitaciones físicas, entre las cuales se presenta el deterioro físico, auditivo, visual, o de movilidad, por lo cual se disminuye la capacidad de mantener o establecer nuevas relaciones sociales que les permitan a las personas mayores establecer relaciones afectivas y sexuales. De esta manera, se concluye la actividad y se agradece a los participantes por su presencia, invitándolos a continuar involucrándose de manera activa en los distintos temas que tengan como propósito el fortalecimiento de la afectividad y la sexualidad en edades avanzadas.

Actividad 2:En la conclusión de nuestro enriquecedor conversatorio sobre el enamoramiento, hemos tenido el privilegio de escuchar una diversidad de experiencias y perspectivas que reflejan la profundidad y la complejidad de este sentimiento a lo largo de las diferentes etapas de la vida. Los relatos compartidos han subrayado que el enamoramiento no se limita a una etapa juvenil, sino que puede ser una fuente continua de alegría, aprendizaje y renovación en cualquier momento de la vida, hemos explorado cómo el enamoramiento evoluciona con la madurez, adquiriendo nuevas formas y significados que enriquecen las relaciones interpersonales. La sabiduría de las personas mayores ha resaltado que el enamoramiento, lejos de ser una experiencia efímera, puede fortalecer vínculos y aportar una perspectiva única sobre el amor y la conexión humana.

Actividad 3: "los cambios físicos en las mujeres de la tercera edad" La charla culmina con la presentación de estrategias y recomendaciones prácticas para manejar los cambios físicos discutidos. Se enfatiza la importancia de un estilo de vida saludable, que incluya una dieta equilibrada, ejercicio regular y cuidados médicos adecuados. Se ofrecen consejos sobre cómo buscar apoyo profesional y cómo implementar cambios en la rutina diaria para mejorar la calidad de vida.
Se abre un espacio para preguntas y respuestas, permitiendo a los participantes expresar sus inquietudes y obtener clarificaciones sobre temas específicos. Finalmente, se cierra la charla con una reflexión sobre el envejecimiento positivo y cómo adoptar una actitud proactiva frente a los cambios físicos.
La sesión concluye con agradecimientos y una invitación para seguir aprendiendo y apoyándose mutuamente en esta etapa de la vida.

Actividad 4:Para concluir la actividad "la empatía" se abre un espacio para que las personas mayores aporten sus opiniones frente al tema, se preguntó ¿Cómo les pareció la actividad? los participantes tuvieron la oportunidad de consolidar los aprendizajes adquiridos durante la actividad y reflexionar sobre cómo pueden aplicar los conceptos de empatía en su vida diaria y se concluyo agradeciendo a los participantes por los aportes y la participación y se les invito a vincularse en las próximas actividades que tengan como propósito socializar los diferentes valores que fortalezcan los

Actividad 5:En el espacio final de la actividad **"Mi compañero mi Amigo"** , se realiza una charla corta para escuchar las opiniones en torno a la actividad realizada y sus respectivas consideraciones entorno a los beneficios que se pueden generar en mantenimiento de habilidades sociales adecuadas y de tolerancia frente a mi compañero por último se realiza la despedida mediante la dinámica de los abrazos y el reconocimiento al compañero por su presencia y colaboración, agradecimientos de igual forma a nivel espiritual mediante corta oración. Se tuvo asistencia de 15 personas mayores y dos como espectadores.

3.4.RECURSOS	
Televisor	Gerontologos
Computador	Terapeutas Ocupacionales
Regaderas	Talleristas
Rastrillo	
Papel de colores	
Tijeras	
Sillas	
Fichas	
Cinta	
Parlante	
Microfono	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1::Actividad "Conflictos afectivos y sexuales en la tercera edad" se logró la participación de 12 personas mayores, las cuales comprendieron los diferentes conflictos que se presentan frente a la afectividad y la sexualidad en la tercera edad y aportaron sus experiencias teniendo en cuenta diferentes aspectos tanto físicos como sociales y emocionales.

Powered by CamScanner

Actividad 2:en la actividad "el enamoramiento" A lo largo del conversatorio, se ha destacado la importancia de mantener la apertura emocional y la capacidad de sorprenderse, elementos que son esenciales para mantener viva la chispa del enamoramiento. También hemos aprendido que cada experiencia amorosa, ya sea pasada o presente, contribuye a una comprensión más profunda de uno mismo y de los demás, de otra parte, se logro la participacion de 15 personas mayores quienes se vincularon de manera activa, aportando sus opiniones y esperiencias frente al tema abordado.

Actividad 3:En la actividad "los cambios físicos en las mujeres de la tercera edad" se logró la participación de 18 personas mayores las cuales comprendieron el propósito de la actividad y plantearon preguntas asociadas al tema, las cuales fueron respondidas con el apoyo de algunas mujeres participantes de la actividad, quienes desde sus experiencias de vida brindaron sus opiniones frente al tema.

Actividad 4:En la actividad "la empatía" se logró la participación de 14 personas mayores, las cuales comprendieron el significado de la empatía y la importancia y el impacto que genera el fortalecimiento de este valor durante la permanencia de las personas mayores dentro de la comunidad de cuidado, teniendo en cuenta la necesidad emocional y social de las personas cuando se encuentran en un lugar lejano a su familia y sus redes sociales.

Actividad 5:: Con la actividad se genera interes en los mayores por Identificar la corporalidad y los sentidos de los mayores para reconocer las diferentes capacidades que este puede tener. y las creencias negativas frente a la sexualidad por parte propia y de un buen porcentaje de sus compañeros. Asistencia de 16 personas mayores y tres como espectadores.

* 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

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

NOMBRE:GUSTAVO CUARTAS CUCALON
CC:17193251
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

NOMBRE:JOSE MIGUEL FLOREZ
CC:7500613
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 28.08/2024
Nombre del profesional que evalúa: Viviana Diaz (Psicologa)-Pilar Prieto (Gerontologa)

Powered by CamScanner

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

1. Fortaleza Humana
28/08(2024 “Conflictos afectivos y sexuales en la tercera edad”



2. Diccionario de las emociones
05/08/2024 “el enamoramiento”



3.Viviendo intensamente

12/08/2024 “los cambios físicos en las mujeres de la tercera edad”



4.Lazos Afectivos
26/08/2024 “La empatía”



5. Sexualidad y afectividad en la vejez: “Mi compañero Mi amigo”

19/8/2024

