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 Página: 1 de 2

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

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

2. Línea: Convivencia 21 | 8 | 2024 al 30 | 8 | 2024

2.2. Nombre del encuentro: 1.Tertulia, 2.Sin limites, 3.Envejer juntos y juntas

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

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Realizar actividades dirigidas a las personas mayores, que contribuyan a la resolución de conflictos y fortaleciendo relaciones socio afectivas con base en el enfoque diferencial.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Reforzar la capacidad de expresar emociones y sentimientos mediante la escritura que contribuyan a relaciones afectivas a las personas mayores.

Actividad 2: Reforzar la capacidad de expresar emociones y sentimientos mediante la escritura que contribuyan a relaciones afectivas a las personas mayores.

Actividad 3: Reforzar la capacidad de expresar emociones y sentimientos mediante la escritura que contribuyan a relaciones afectivas a las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1:Actividad "secretos para mantener una mente sana y positiva" que se ejecuto el día, 21 de agosto de 2024, que inicio con la invitación y el traslado de las personas mayores al punto de encuentro en donde se les recibió con un saludo fraterno, acompañado de la orientación temporo espacial, en donde se identificó en qué estado de orientación se encuentran las personas mayores, por otra parte, se les brindo una pequeña introducción del tema abordado.

Actividad 2: Actividad "historias de la calle" actividad que se desarrollo el día 27 de agosto de 2024 en la zona social de la comunidad de cuidado, la cual dio inicio a con la invitación y el traslado de las personas mayores al punto de encuentro, en donde se reunieron con el propósito de participar en una charla relacionada con las problemáticas a las que se enfrentan las personas mayores habitantes de la calle, el encuentro inicio con un caluroso saludo, la orientación temporo espacial y un pequeño espacio de dedicado a hacer ejercicios de estiramiento con los cuales las personas mayores enfocaran su atención.

Actividad 3:Actividad denominada "El valor de la Tolerencia" seda inicio con traslado de las personas mayore4s al salon social en terapia ocupaciona, luego de acomocarlas en forma de semi cirdulo, se realiza una pequeña dinamica denominada "El círculo de la diversidad"cuyo objetivo fue fomentar la comprensión, el respeto y la tolerancia hacia las diferencias individuales entre los participantes personas mayores,con un tiempo aproximado de 10 minutos,comienza explicando qué es la tolerancia: la capacidad de respetar y aceptar las diferencias de los demás, ya sean de opinión, cultura, religión, gustos, etc.
Se menciona la importancia de la tolerancia en la convivencia diaria en la comunidad de cuidado y entre pares, en cómo nos relacionamos con los demás y en la construcción de una comunidad mas armoniosa. Se reparten caracteristicas en un pequeñas cartulinas, al leer cada característica, se abre un breve espacio de reflexión para que los participantes piensen en cómo se sentirían si alguien no respetara esa diferencia o si ellos mismos no fueran respetados por una característica suya.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1:En la actividad "secretos para mantener una mente sana y positiva" luego de explicar de manera breve el propósito de la actividad, se dio inicio al desarrollo del tema, a partir de una lectura basada en algunas recomendaciones con las que se puede mantener la salud mental, las cuales son:

- Ejercicio regular: el cual no solo mejora la salud del cuerpo, sino que también libera endorfinas, que son neurotransmisores que ayudan a reducir el estrés y a mejorar el estado de ánimo, por lo que se recomienda hacer ejercicio al menos 30 minutos al día.
- Alimentación balanceada: en donde mantener una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, grasas saludables y proteínas puede influir positivamente en el estado de ánimo y la función cognitiva, por lo que se recomienda incorporar alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 (como pescado y nueces)
- Sueño de calidad: en el que un sueño adecuado es crucial para la memoria, la regulación emocional y la salud mental en general, por lo que se recomienda establecer una rutina de sueño regular, evitar las pantallas antes de dormir y crear un ambiente agradable y tranquilo.
- Meditación: la meditación puede ayudar a reducir el estrés aumentar la concentración y mejorar el bienestar emocional, se recomienda dedicar unos minutos al día para la meditación.
- Conexiones sociales: Mantener relaciones saludables y tener una red de apoyo social es fundamental para la estabilidad emocional y el bienestar, se recomienda conectar con amigos y familiares y participar en actividades sociales y buscar oportunidades para conocer nuevas personas.
- Gestión del estrés: aprender a manejar el estrés de manera efectiva puede prevenir problemas de reducción de salud mental y mejorar la calidad de vida, se recomienda utilizar técnicas de relajación como respiración profunda, el ejercicio y la planificación para manejar el estrés de manera proactiva.
- Desarrollo personal: establecer metas personales proporciona un sentido de propósito y satisfacción, se recomienda, establecer metas pequeñas y alcanzables busca de actividades que te apasionen y dedicarles tiempo a desarrollar nuevas habilidades.
- Consultar a profesionales: a veces hablar con terapeutas o consejeros puede proporcionar estrategias de apoyo emocional, se recomienda buscar apoyo profesional al identificar la necesidad.
- Creatividad y pasatiempos: participar en actividades creativas y en pasatiempos puede ser una forma efectiva de reducir el estrés, se recomienda participar en actividades cuyo objetivo sea pasar el tiempo y de tiempo de disfrute, como pintar, escribir, tocar un instrumento musical o cualquier adición que le apasione.
- Establecer límites: como saber cuándo decir "NO" y establecer límites saludables puede prevenir el agotamiento y mantener el equilibrio en la vida personal.

A medida que iba avanzando el tema y en cada planteamiento de las recomendaciones cada uno de los participantes brindaba una opinión frente a lo expuesto, teniendo en cuenta los aspectos cotidianos, en los cuales se presentaron pequeñas reflexiones y comparaciones con diferentes aspectos relacionados con los aspectos de la vida, como por ejemplo, la importancia del establecimiento de nuevos vínculos sociales y la importancia de participar en las actividades de ocio y tiempo libre, así como de otros aspectos como la alimentación, el ejercicio y el sueño.

Powered by CamScanner

	Actividad 2: Actividad "historias de la calle" Luego de los ejercicios de estiramiento se explicó el propósito del encuentro y se preguntó a los participantes ¿alguno de los presentes estuvo en condiciones de habitante de calle? Una de las personas mayores aporto su respuesta y dio inicio a la charla compartiendo con sus compañeros algunas experiencias vividas durante esa etapa, a partir de este aporte, se realizó una corta lectura en la cual se expusieron los diferentes riesgos a los que se exponen los habitantes de calle en los que se exponen el contexto social, el sector salud, los riesgos biológicos, la exposición a la drogadicción, a la desnutrición, a la falta de atención por parte de los entes gubernamentales. Para soportar el contenido de la lectura, se utilizo un recurso auditivo en el que se reprodujo un documental llamado "los habitantes de la calle" con el cual los participantes escucharon algunos relatos reales sobre lo que ocurre realmente en esta situación, en el que resaltan la exposición a la muerte, a la agresión física, a la lucha y enfrentamiento por un territorio, a las inclemencias del frio, a la falta de atención de las E.P.S. y en donde se desarrolla un instinto de supervivencia comparable con el de una fiera salvaje. En el documental por medio de varias entrevistas, los habitantes de calle expusieron que para ellos el hecho de no tener que pagar servicios públicos, arriendo, o acarrear con otro tipo de gastos que incurran en una responsabilidad económica, lo cual hace que la condición de habitante de calle se convierta en una condición cómoda para ellos.
	Actividad 3: Actividad **.Envejer juntos y juntas** ,denominada "El Valor de la Tolerancia" desarrollada el día 30 de agosto , seguido de la dinámica inicial se expone un audio llamado "Ponte en mis Zapatos" donde se narran historias que invitan a ponerse en el lugar del otro y a entender la importancia de ser tolerante, luego de la escucha de este se invita a las personas mayores a verbalizar sus opiniones y aportes entorno a la tolerancia que debe ser nuestro pan diario, se abordan diferentes perspectivas y opiniones sobre la tolerancia, promoviendo el diálogo abierto y respetuoso, para convivir en armonía, seguido se realiza una lista de estrategias y consejos para vivir en armonía con personas mayores pares y cuidadores, que piensan o viven de manera diferente. Entre los participantes se crea una frase general que abarque lo que cada el grupo podría poner en practica par estar en sintonía con el tema manejado, la cual quedo así: **"superado diferencias a través de la tolerancia y el entendimiento mutuo."**, la cual quedara exhibida por un tiempo para que se recuerde, se entienda y lo más importante se ponga en práctica, según compromiso asumido de manera verbal por cada persona mayor que participo de la actividad, se expone lacancion "Somos Uno" de Macaco Esta canción invita a la reflexión sobre la unidad y la igualdad entre los seres humanos, destacando que, a pesar de nuestras diferencias, todos somos uno , la cual genero emotividad en algunas de las personas mayores.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1 Actividad "secretos para mantener una mente sana y positiva" teniendo en cuenta el enfoque real de la actividad, se recalcó la importancia del establecimiento de conexiones sociales, la necesidad de mantener una sana convivencia, de manejar la resolución ce conflictos y de mantener una buena comunicación dentro del entorno social, en este caso, dentro de la comunidad de cuidado, en donde las personas mayores durante su permanencia se ven en la necesidad de establecer vínculos con sus pares y cuidadores, por lo tanto se les invita a tener en cuenta los consejos anteriormente dados como prevención de conflictos y fortalecimiento de las relaciones personales. Para concluir, se agradece a los participantes por involucrarse en la actividad, así como por las opiniones planteadas y se les extiende la invitación para que participen en las futuras actividades que tengan como propósito el fortalecimiento de la sana convivencia dentro de la comunidad.
	Actividad 2: Para finalizar la actividad "historias de la calle" se abrió un espacio para escuchar los aportes de los participantes, algunos mencionaron el impacto que les genero escuchar las historias narradas por parte de mujeres muy jóvenes o de personas que en algún momento tuvieron una posición social o una estabilidad económica y que por algún motivo quedaron en condiciones de habitantes de calle y se concluyó con el agradecimiento por participar en la actividad
	Actividad 3: En el espacio final de la actividad sensorial , se realiza una charla corta para escuchar las opiniones entorno a la actividad realizada, y sus respectivas consideraciones enotrno a los beneficios que se pueden generar al escuchar con regularidad audios con sonidos de la naturaleza., por ultimo se realiza la despedida mediante la dinamica de los abrazos y el reconocimiento al compañero or su presencia y colaboracion, agradecimientos de igual forma a nivel espirituual mediante corta oracion.Se conto con la asisttencia asistencia de 15 personas mayores y cincocomo espectadores.

3.4.RECURSOS	
Televisor	
Computador	
Materiales de lectura	
aplicacion de Youtube	
zona social	
sillas	
Gerontologa	
Psicologa	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:Actividad "secretos para mantener una mente sana y positiva" se logró la participación de 15 personas mayores, las cuales comprendieron la importancia de mantener una sana convivencia, de establecer nuevas conexiones sociales y de seguir al pie de la letra los consejos que se brindaron como secreto para mantener una mente sana y positiva.

Actividad 2 Actividad "historias de la calle" se logró la participación de 18 personas mayores, quienes atendieron al relato del documental y comprendieron los diferentes riesgos a los cuales se exponen los habitantes de calle, por otra parte, uno de los participantes compartió su experiencia de vida y aporto una reflexión frente a la oportunidad que le brinda el encontrarse en una comunidad de cuidado, menciona que su calidad de vida mejoro desde que ingreso al programa y que se encuentra satisfecho con los beneficios obtenidos.

Actividad 3: Esta actividad **"Envejer juntos y juntas"** y denominada esta vez "El Valor de la Tolerancia" no solo enseña el valor de la tolerancia, sino que también ayuda a construir un entorno de respeto y comprensión mutua. entre pares , al hablar de Tolerancia"
se genero un espacio para conversar sobre el valor de la tolerancia, sus desafíos y su importancia en la vida cotidiana dentro de la comunidad de cuidado San Jose asistencia de 15 personas mayores y al rededor de cinco mas como espectadores pasivos.

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

NOMBRE:MARLENY RODRIGUEZ BARON
CC:51654203
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NOMBRE:MARIA VERA CHUNAUA
CC:1014189234
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: BETTY CORREA
CC:41629662
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluacion del encuentro: 30 de agosto de 2024

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

Powered by CamScanner

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

1.Tertulia

21/08/2024 “secretos para una mente sana y positiva”



}

2.Sin límites
27/08/2024 “historias de la calle”



3.Envejecer juntos y juntas “La Tolerancia”

30/8/2024

