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 1

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: COMUNIDAD DE CUIDADO

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra

1.2 Localidad: Tunjuelito

2. Línea: Redes

2.1. Fecha de Ejecución:

1	4	2026	al	30	4	2026

2.2. Nombre del encuentro: **1. Memoria Viva**
2. La voz de la Experiencia

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Yadira Martínez - Trabajadora Social.

3. DESARROLLO

3.1 OBJETIVO GENERAL

1. Crear e implementar una estrategia que promueva la interacción entre distintas generaciones, junto con otras acciones de trabajo grupal, con el propósito de impulsar el ejercicio permanente de los derechos, fortalecer capacidades y habilidades, y generar cambios positivos en las percepciones y prácticas que favorezcan un envejecimiento satisfactorio y una vejez digna.

2. Establecer y sostener un espacio mensual donde las personas mayores, con diversos niveles de conocimiento y trayectorias tanto profesionales como personales, tengan la oportunidad de compartir y transmitir sus experiencias a otros. Este espacio pretende aprovechar sus vivencias como una fuente valiosa de orientación y aprendizaje colectivo, fomentando la participación activa, el intercambio de saberes y la creación de un ambiente colaborativo en el que cada individuo se sienta reconocido y escuchado. Asimismo, esta iniciativa contribuye a fortalecer la autoestima, el sentido de pertenencia y la valoración del conocimiento acumulado a lo largo de la vida, promoviendo la cooperación y el enriquecimiento mutuo entre todos los participantes.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fomentar que las personas mayores participen activamente en actividades orientadas al intercambio de experiencias, saberes y oficios, creando espacios de aprendizaje compartido que reconozcan y valoren sus trayectorias y aportes.
2. Reforzar las relaciones sociales y el respeto por la diversidad, promoviendo interacciones basadas en la empatía, la tolerancia y la apreciación de las diferencias entre los participantes.
3. Promover el desarrollo integral de la personalidad, estimulando la autonomía, la libre expresión y la toma de decisiones informadas, de modo que cada persona mayor pueda manifestar sus intereses, habilidades y valores en un ambiente seguro y motivador.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1: Memoria Viva: 14/04/2026** Conformación del grupo: Se organiza el grupo de personas mayores que participará en la actividad. Adecuación del espacio: Se dispone el espacio de manera apropiada, ubicando las sillas de ruedas para asegurar comodidad, accesibilidad y facilidad de movimiento. Introducción del tema: Se presenta el tema y se explica de forma clara el objetivo de la actividad. La sesión inicia con la presentación de los participantes y la explicación de la dinámica "Floreciendo emociones". Se invita a las personas mayores a compartir recuerdos, vivencias o anécdotas significativas en un entorno seguro y respetuoso. El facilitador establece pautas de escucha activa y respeto, garantizando que todos tengan la oportunidad de participar. **Actividad 1: La voz de la Experiencia: 21/04/2026** Espacio y ambiente: Disponer un entorno agradable y confortable dentro del hogar, que favorezca la confianza y el bienestar de los participantes. Preparación: Motivar a las personas mayores a evocar y compartir vivencias relacionadas con sus oficios o experiencias laborales. Desarrollo de la intervención grupal: Aplicar la técnica "Cuidarme es quererme" como estrategia para promover la participación activa y el trabajo colectivo.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1:** En este momento se busca que las personas mayores conecten con sus emociones y las expresen de manera simbólica. Se invita a cada participante a reflexionar sobre una emoción significativa en su vida actual: alegría, nostalgia, gratitud, tristeza, esperanza, entre otras, Luego, se les entrega material (papel, colores, cartulina en forma de flor o una plantilla de flor) para que representen esa emoción como si fuera una flor: El centro de la flor representa la emoción principal. Los pétalos pueden incluir pensamientos, recuerdos o situaciones relacionadas con esa emoción. El tallo y las hojas simbolizan apoyos, recursos personales o personas importantes. Durante la actividad, el facilitador acompaña con preguntas suaves como: ¿Qué emoción elegiste y por qué? ¿En qué momentos aparece más? ¿Qué te ayuda a sobrellevarla o disfrutarla? Se promueve un ambiente de respeto, escucha activa y libertad de expresión. **Actividad 2:** La tecnica de intervencion grupal: "Cuidarme es quererme" se enfoca en promover la reflexión y práctica del autocuidado en la vida cotidiana. Se invita a las personas mayores a identificar acciones concretas que realizan o que podrían incorpora para cuidar su bienestar físico, emocional y social. A través de una actividad participativa, como la elaboración de una lista, en papeles de colores, cada participante representa formas de autocuidado significativas (por ejemplo, descansar, alimentarse bien, compartir con otros, expresar emociones). Se acompaña con preguntas orientadoras que fomenten la toma de conciencia y el intercambio de experiencias, fortaleciendo la idea de que el autocuidado es un acto de amor propio y digno en todas las etapas de la vida.

3.3.3 MOMENTO FINAL	**Actividad 1:** En esta fase se busca integrar la experiencia y reforzar el sentido de la actividad. Se invita voluntariamente a los participantes a compartir su flor y lo que representa. El facilitador resalta la importancia de reconocer y expresar las emociones en todas las etapas de la vida. Se realiza una breve reflexión grupal sobre lo aprendido, destacando aspectos como: La diversidad emocional, La validez de todas las emociones, La importancia del apoyo social, para cerrar, se puede usar una frase significativa o ejercicio breve de relajación o gratitud. 1. Observación: Nivel de participación, expresión emocional (verbal o simbólica), Interacción entre participantes, Actitudes (interés, apertura, comodidad) 2. Retroalimentación de los participantes: ¿Cómo te sentiste durante la actividad? ¿Qué fue lo que más te gustó?¿Te resultó útil expresar tus emociones de esta forma? **Actividad 2:** La actividad busca integrar lo vivido durante la sesión y reforzar los aprendizajes adquiridos. Se propone un espacio voluntario para que las personas mayores compartan sus reflexiones o compromisos personales de autocuidado. Se destaca la importancia de priorizarse, respetar los propios límites y reconocer el valor de pequeñas acciones diarias para el bienestar integral. Como cierre, se puede realizar una breve dinámica simbólica, como repetir una frase significativa por ejemplo: "cuidarme es quererme" o un ejercicio de respiración consciente que deje una sensación de calma y conexión consigo mismos.

3.4.RECURSOS

Profesional en Trabajo Social	Grupo de la obra teatral
Personas mayores	Programa Estar bien Bogotá
Sillas y mesas	Sonido y micrófonos

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:
La técnica de intervención grupal "Floreciendo emociones" puede evaluarse como una estrategia efectiva para favorecer la expresión emocional y el fortalecimiento del vínculo social en personas mayores, en la medida en que promueve la participación activa, el reconocimiento de emociones y la comunicación en un ambiente seguro y respetuoso. A través de la observación y la retroalimentación de los participantes, se evidencia su impacto en el bienestar emocional, la evocación de recuerdos significativos y la validación de experiencias personales. Asimismo, permite identificar el nivel de apertura emocional, interacción grupal y apropiación simbólica de la actividad, aportando insumos para ajustar la metodología según las necesidades del grupo y optimizar futuras intervenciones.

Actividad 2:
se realiza de manera cualitativa, considerando la participación, el nivel de reflexión personal y la interacción grupal observada durante la actividad. Se valora si las personas mayores lograron identificar prácticas de autocuidado y expresar su importancia en su vida diaria. Además, se puede recoger retroalimentación directa mediante preguntas sencillas sobre cómo se sintieron, qué aprendieron y qué acciones les gustaría implementar. Esta evaluación permite identificar el impacto de la técnica en el fortalecimiento del bienestar emocional y ajustar futuras intervenciones según las necesidades y características del grupo.

NOTA ACLARATORIA: El registro fotográfico original reposa en DRIVE de la comunidad de cuidado.

En constancia de lo anterior firman:

Luz Alba González González
CC: 29914978
Persona mayor

Hernando Molano Camargo
CC: 19402945
Persona mayor

Adriana del Pilar Amórtegui
CC 52506519
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 30/04/2026

Nombre del profesional que evalúa: Yadira Martínez CC 52741627

COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA CONVENIO 9577/2024

REGISTRO FOTOGRÁFICO MEMORIA VIVA 14/04/2026







COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA CONVENIO 9577/2024

REGISTRO FOTOGRÁFICO LA VOZ DE LA EXPERIENCIA 21/04/2026





