ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTA 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 20222010490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: ___ **Comunidad de Cuidado** 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zon **Comunidad de Cuidado Casa**

1.2 Localidad: Tunjuelito

2. Linea:

2.1. Fecha de Ejecución:

26	4	2026	al	26	4	2026

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1.- Nuestro Semaforo Emocional Casa Nostra.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Actividad 1. - Ledi Anyeli Castrillón Martinez - Psicóloga

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad 1 : Nuestro Semaforo Emocional Casa Nostra. Prevenir y promover la atención oportuna frente a conductas que impliquen cualquier forma de violencia física o psicológica, así como actos de negligencia, descuido, discriminación, exclusión o cualquier otra acción que atente contra la integridad física y/o moral de personas mayores, personas con orientaciones sexuales o identidades de género diversas, integrantes de grupos étnicos–raciales y población víctima del conflicto armado, mediante estrategias que fomenten la convivencia pacífica, la inclusión social y el respeto por la diversidad.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1.- Nuestro Semaforo Emocional Casa Nostra: 26/04/2026 -** Se logró llevar a cabo una actividad orientada al reconocimiento y la autorregulación emocional mediante la implementación de la metodología del semáforo emocional, dirigida a personas mayores. La actividad se enmarcó en un enfoque pedagógico y participativo, con el propósito de fortalecer el autoconocimiento, la identificación de estados emocionales y la gestión adecuada de las respuestas afectivas en la vida cotidiana. La estrategia metodológica facilitó la comprensión de las emociones a partir de la asociación con los colores del semáforo (rojo, amarillo y verde), y una proyección de manejo emocional, promoviendo la identificación de niveles de activación emocional y la toma de decisiones frente a cada estado. En este sentido, se fomentó la reflexión sobre las formas de reaccionar ante situaciones cotidianas, favoreciendo el desarrollo de habilidades de autorregulación y afrontamiento. Asimismo, la actividad promovió la participación activa de los asistentes, generando un espacio de aprendizaje significativo en el que se fortalecieron competencias socioemocionales, la expresión emocional adecuada y el reconocimiento de estrategias personales para el manejo del estrés y la impulsividad.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1.- Nuestro Semaforo Emocional Casa Nostra:** Durante la actividad, los participantes después de ver la proyección con sus propios semáforos emocionales a partir de la comprension guiada orientada al reconocimiento de las emociones y los sentimientos asociados a diversas sensaciones corporales y experiencias cotidianas. Este proceso se desarrolló bajo un enfoque participativo y experiencial, que promovió la atención sostenida, la motivación intrínseca y la participación activa de los asistentes. Cada semáforo construido constituyó en una representación personalizada del mundo emocional de cada participante, permitiendo la identificación de estados afectivos, su reconocimiento consciente y la reflexión sobre su influencia en la vida diaria. En este sentido, la actividad facilitó procesos de autoconocimiento y fortaleció la capacidad de discernir entre diferentes niveles de activación emocional, favoreciendo la comprensión de respuestas adaptativas frente a situaciones cotidianas. La actividad generó un ambiente de entusiasmo, seguridad y colaboración, propicio para la expresión libre de sentimientos y la comunicación emocional dentro del grupo. Asimismo, se fortalecieron dinámicas de interacción basadas en la escucha activa, el respeto por la experiencia del otro y el reconocimiento de la diversidad emocional, contribuyendo al fortalecimiento de habilidades socioemocionales en la personas mayores.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1.- Nuestro Semaforo Emocional Casa Nostra:**Los semáforos funcionaron como herramientas pedagógicas y terapéuticas, facilitando el análisis de las emociones, evidenciadas en la proyección generando la identificación de sus posibles causas y la implementación de estrategias de autorregulación emocional en situaciones cotidianas. En este sentido, la actividad permitió que los participantes reconocieran patrones de respuesta afectiva y exploraran alternativas de afrontamiento más adaptativas. En conjunto, la experiencia contribuyó al fortalecimiento del autoconocimiento, la gestión emocional y el bienestar integral de los participantes, consolidando un espacio seguro, estructurado y significativo dentro de la comunidad de cuidado. Asimismo, se reafirmó la pertinencia de este tipo de estrategias lúdico-pedagógicas para el desarrollo de competencias socioemocionales en la personas mayores, favoreciendo su calidad de vida y su integración psicosocial.

3.4.RECURSOS

* Recursos locativos Torre de sonido Temperas acuarelas pinceles hojas *Micrófono * Sillas rimax * Audios de música, * Videos. * Televisor	* Recurso Humanos : * Personas Mayores de la comunidad de cuidado * Profesionales

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1.- Nuestro Semaforo Emocional Casa Nostra: Se logro llevar a cabo una actividad con 93 personas centrada en el reconocimiento y la autorregulación emocional mediante la implementación de la metodología del semáforo emocional, dirigida a personas mayores. Durante la actividad, los participantes construyeron sus propios semáforos utilizando la lectura guiada de las emociones y sus diferentes sentimientos que evocan varias sensaciones. Integrando un enfoque participativo de correlación a atención constante, que favoreció la motivación y la participación activa. Cada semáforo constituyó una representación personalizada de las emociones de cada persona y sus emociones, permitiendo la identificación de estados afectivos, su expresión consciente y la reflexión sobre su impacto en la vida cotidiana. La actividad generó un ambiente de entusiasmo, seguridad y colaboración, promoviendo la expresión libre de sentimientos y la comunicación emocional dentro del grupo. Además, los semáforos elaborados funcionaron como herramientas pedagógicas y terapéuticas en la actividad , facilitando el análisis de emociones, la identificación de sus causas y la implementación de estrategias de autorregulación. Esta experiencia contribuyó al fortalecimiento del autoconocimiento, la gestión emocional y el bienestar integral, consolidando un espacio seguro y significativo dentro de la comunidad de cuidado.

NOTA ACLARATORIA: El registro fotográfico original reposa en DRIVE de la comunidad de cuidado.
En constancia de la realización de la actividad firman:

Persona 1:
Carlos Julio Jimenez C.C: 79040092 _____

Coordinadora:
Adriana del Pilar Amortegui C.C.. No 52506519_____

Fecha de evaluación del encuentro: 26/04/2026

Nombre del profesional que evalúa:
Ledi Anyeli Castrillón Martinez C.C. 52198702

REGISTRO FOTOGRAFICO
NUESTRO SEMÁFORO EMOCIONAL CASA NOSTRA






26 abr 2026 9:25:12 a.m.
26-93 Diagonal 52a Sur
Tunjuelito
Bogotá, D.C.