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: Servicio Integral de Bienestar y Cuidado para Personas Mayores.

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

1.2 Localidad: Suba

2. Línea: Identidad, afectividad y sexualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

7	6	2023	al	28	6	2023

2.2. Nombre del encuentro: Sin tocar y tocando.(mandalas y emociones)

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Myriam Cantor Cortes

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Garantizar y promover el desarrollo de la personalidad de forma individual y grupal de las personas mayores, frente al reconocimiento del cambio a nivel social referente a la sexualidad y la identidad que ha variado referente a los cambios generacionales.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Promover el reconocimiento y uso de los derechos y deberes de la sexualidad en la vejez
2. Fortalecer el reconocimiento y la expresión de las emociones de forma asertiva.
3. Fomentar el autocuidado emocional y el de las personas en la comunidad de cuidado.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Se proyecta desarrollar actividades en el marco de la estrategia de identidad, afectividad y sexualidad sobre el reconocimiento y respeto de las diferentes identidades religiosas y afectividades de las persona mayores. Así mismo se proyecta trabajar en mayo, específicamente el fortalecimiento del autocuidado emocional y la expresión de emociones durante el ciclo de la vida enfatizando en la etapa de la vejez en el contexto de la politica pública Social para el Enjececimeinto y la Vejez (D.C) y su praxis en la comunidad de cuidado ; estas actividades se tienen proyectadas para ejecución en las fechas 7,8,13, 15 , 16, 17, 19 , 22,23,26,28 de JUNIO del año 2023.

07 DE JUNIO DE 2023
9:00 A 9:45 a.m.
ACTIVIDAD: Cierro mis ojos, abro mi pensamiento
Se convocan a los participantes del grupo 1 en la zona del patio de la casa Santa María, allí se da inicio solicitando a los participantes que cierren sus ojos y escuchen con atención un estímulo sonoro con sonidos de la naturaleza. Posterior a la escucha de aproximadamente 3 minutos se da la directriz que abran sus ojos y compartan que sonidos identificaron, que sentimientos les género y si por medio de estas melodías evocaron algún evento vital o lugar geográfico en particular. Con esta actividad se da respuesta al objetivo; Fomentar el autocuidado emocional y el de las personas en la comunidad de cuidado. Por medio de esta actividad se buscó un espacio de relajación y compartir de experiencias permitiendo a su vez expresar sentimientos y conseguir un momento de relajación.
LOGROS/DIFICULTADES: Participan activamente los miembros del grupo 1, especialmente se destaca la participación de la señora Juana Villazón quien ha mostrado interés por asistir con mayor frecuencia a las actividades de mantenimiento cognitivo y cuidado emocional, teniendo en cuenta sus quejas frecuentes de pérdida de memoria y bajo estado anímico. Se integra a la actividad la señora María Aurora quien realizo hace poco su ingreso, demostrando habilidades sociales y comunicativas adecuadas, responde con asertividad los ejercicios realizados. Los participantes expresaron cada uno eventos vitales diferentes relacionados con el nacimiento y la muerte pese a tener el mismo estimulo sonoro, evocaron espacios geográficos y etapas de la edad temprana, en este sentido se resalta que por primera vez la señora Ana Corona Sastoque no relaciono su infancia con experiencias dolorosas como es de su costumbre. Para esta actividad no se presentaron dificultades.
PARTICIPANTES: 5

08 DE JUNIO DE 2023
14:00 A 14:50 p.m.
ACTIVIDAD: Entendiendo mi Sexualidad en la vejez
Se proyecta en el televisor de la sala Santa María un corto educativo titulado Sexualidad en el adulto mayor de la Escuela de Obstetricia y Puericultura en su canal de YouTube, con una duración de 4 minutos. Allí se parte del concepto de sexualidad y sus diferentes expresiones como; pensamientos, fantasías, creencias, actitudes, valores, practicas, relaciones interpersonales. Se toman de forma general los cambios biológicos que afectan de cierta forma la sexualidad como función física en la vejez. También se analiza la responsabilidad en el cuidado de la salud sexual para la práctica de la genitalidad. Al terminar la proyección se realiza un conversatorio sobre las ideas centrales y la posición personal frente a ello recalcando en el derecho a la libre expresión y respeto por las diferencias. Con esta actividad se da respuesta al objetivo; Promover el reconocimiento y uso de los derechos y deberes de la sexualidad en la vejez, con esta actividad se trabajo especialmente en el derecho a la libertad de la expresión de la sexualidad que se debe respetar, independientemente de la postura personal sin llegar al radicalismo del pensamiento propio. Esta actividad se articula a la Política Publica Social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital en su Dimensión Envejecer Juntos y Juntas, del eje cambiando para mejorar en la línea imágenes del envejecimiento, donde abordan los estereotipos e imaginarios en torno a la sexualidad de las personas mayores centrados en qué ; en la vejez no se ejerce este derecho por cuestiones de la edad, no es posible mantener o iniciar relaciones afectivas y amorosas por que esto es para los mas jóvenes, es mal visto las expresiones de amor por que los mayores son seres asexuados, entre otros. LOGROS/DIFICULTADES: Los participantes amplían el concepto se sexualidad identificando sus formas de expresión no limitada a la genitalidad. Identificación de los cambios normales a nivel biológico relacionados con la vivencia de la sexualidad. Se genero un espacio de debate en torno a las diferentes formas para expresar la sexualidad a partir de la postura y creencias personales. Como dificultad se evidencio en algunas personas las creencias y estereotipos centrados en que las personas mayores llegan a esta etapa asexuadas, lo que manifestaron de forma directa indicando que estos temas deben tratarse con los mas jóvenes.

PARTICIPANTES: 10

13 DE JUNIO DE 2023
11:45 A 12:30
ACTIVIDAD: Rompiendo mitos de la sexualidad en personas mayores
Se inicia con una introducción invitando a los participantes a despojarse de preconceptos relacionados con la temática, se abre con la pregunta que entiende cada uno por sexualidad, se realiza la lluvia de ideas. Posterior a ello se pasa el video "sexualidad en el adulto mayor" (Universidad de Valparaiso- Chile). A medida que avanza el video se va haciendo la retroalimentación del tema con aportes de cada persona participante, para el cierre se concluye la sexualidad como un derecho, como una vivencia personal mediada por el contexto, las creencias y los valores, donde se debe respetar la postura personal. Con esta actividad se da respuesata al objetivo; Promover el reconocimiento y uso de los derechos y deberes de la sexualidad en la vejez. Con la actividad se permitió un espacio para expresar de forma abierta y respetuosa sobre el sentir y pensar respecto a la vivencia de la propia sexualidad. Se articulo esta actividad con la Política Publica Social para el Envejecimiento y la Vejez, en la dimensión Envejecer Juntos y Juntas eje cambiando para mejorar en la línea imágenes del envejecimiento, donde se abordan los mitos, acciones discriminatorias, imaginarios en torno a la sexualidad de las personas mayores que les afectan en su optima vivencia y expresiones de la misma.
LOGROS/DIFICULTADES: Se consigue la participación de un mayor número de personas de las acostumbradas cuando se aborda este tema. Se consigue la participación activa y sostenida de personas como: Luis Molina, Yolanda Porras, Gloria Ruiz y Martha Machado quienes expresaron con libertad su opinión del tema, encontrando un espacio de respeto por las diferentes formas de pensar. Como dificultad nuevamente se observó la negativa de la señora Elicenia Tafur para hablar de tema indicando que eso no se debe tocar en la vejez, se le solicito que permitiera que los demás participaran y los pares también estuvieron de acuerdo. Se abordará en una intervención individual lo ocurrido con la señora Elicenia con el fin de no generar conflictos.

PARTICIPANTES: 10 personas

15 DE JUNIO DE 2023
9:00 A 10:00 a.m.
ACTIVIDAD: La lucha de los años
Se organizan a los participantes del grupo 3 en mesa redonda, allí se realiza la lectura "La lucha de la mariposa", se van analizando apartes de la misma enfatizando en el significado o interpretación que cada persona mayor le da y su aplicabilidad para la vida diaria. Con la actividad se da respuesta al objetivo; Fomentar el autocuidado emocional y el de las personas en la comunidad de cuidado. Con esta lectura se hizo énfasis en que el ser humano tiene la capacidad de sobrellevar y superar dificultades durante todas las etapas de la vida, que las pruebas que se presentan no superan la capacidad para hallar salidas y resolver situaciones.
LOGROS/DIFICULTADES: Se identifican algunas personas mayores con situaciones de su vida relacionadas con el esfuerzo que debe hacer la mariposa para salir de su capullo y así superar dificultades. Se llegan a conclusiones como el que es mejor dejar que las personas se esfuercen para realizar algunas actividades que realizárselas, ya que esto va disminuyendo su capacidad de auto cuidado especialmente de realizar actividades básicas de la vida diaria. No se presentan dificultades en su realización.

PARTICIPANTES: 5

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

16 DE JUNIO 2023
14:45 A 15:30
ACTIVIDAD: abrazaton
Se proyecta en la sala de televisión casa Santa María el video clip "la fábrica de abrazos" en este corto se muestra la importancia de los abrazos entre los familiares, amigos (seres queridos), como forma de expresar los sentimientos. La historia evidencia lo que pasa en una comunidad cuando se dejan de expresar sentimientos positivos y las formas de hacerlo, cuando la fabrica de la historia se daña, después se busca la manera de volver a infundir en las personas la necesidad de seguir abrazando y demostrando las emociones positivas. Con esta actividad se da respuesta al objetivo: Fomentar el autocuidado emocional y el de las personas en la comunidad de cuidado. Con esta actividad se fomento un espacio para pensar en expresiones sencillas de afecto como lo son los abrazos, las palabras que llevan positivismo y afecto a los pares, evitando aquellas hirientes y ofensivas que en ocasiones se dicen entre ellos.
LOGROS/DIFICULTADES: Se consigue la participación sostenida de los asistentes, el video al ser grafico y animado capta la atención de las personas mayores. Los participantes identifican las expresiones de afectividad como una forma del manejo emocional que les permite un autoconocimiento y auto control de las mismas. Dificultad: se presentaron algunas fallas técnicas en la transmisión del video lo que le quito el ritmo a la actividad por un momento.
PARTICIPANTES: 7

17 DE JUNIO DE 2023
14:00 A 14:45 p.m.
ACTIVIDAD: No discrimino mi vejez
Dando continuidad a la temática sobre imaginarios sociales que afectan la vivencia de los derechos sexuales de las personas mayores se proyecta un video corto en la sala de televisión de la Casa Santa María titulado: Sexualidad en la vejez, mitos y verdades, en este se desmitifican gran parte de creencias y desinformación errónea sobre el disfrute y plenitud de la sexualidad.
Con esta actividad se da respuesta al objetivo: Promover el reconocimiento y uso de los derechos y deberes de la sexualidad en la vejez. Esta actividad se articula con la política Pública para el Envejecimiento y la Vejez, en la dimensión Envejecer Juntos y Juntas, eje cambiando para mejorar, de la línea imágenes del envejecimiento, donde se abordó desde el video imaginarios sociales y discriminatorios relacionados con el ejercicio de los derechos sexuales en las personas mayores.LOGROS/DIFICULTADES: Se identifican varios beneficios a la salud integral relacionados con la sexualidad y sus expresiones múltiples (incluyendo aspectos de bienestar emocional y social). Se refuerza sobre el respeto y tolerancia a la diferencia ya que en este aspecto las personas mayores de la casa Santa María tienen diversas posiciones frente al tema. El espacio es aprovechado para sensibilizar nuevamente sobre el porqué de la habitación especial para relaciones afectivas y su sentido frente a los derechos sexuales de las personas mayores y el espacio de privacidad que este representa. Dificultades: las diversas formas de pensar frente al tema tienden a generar situaciones conflictivas entre pares, se media reforzando el derecho a pensar libremente y se maneja el dialogo centrando en los derechos y deberes de cada persona.
PARTICIPANTES: 8 personas

19 DE JUNIO DE 2023
9:40 A 10:30 a.m.
ACTIVIDAD: Género y vejez
COMO: Se convocan a los participantes del grupo 2 en la sala de televisión de la casa Santa María, allí se presenta un artículo titulado Los derechos sexuales de las mujeres mayores, publicado por la red latino americana de gerontología. Con esta actividad se da respuesta al objetivo: Promover el reconocimiento y uso de los derechos y deberes de la sexualidad en la vejez. En esta oportunidad se realiza la actividad con un enfoque de género, ya que desde años atrás se ha relegado el papel sexual de la mujer a la función reproductiva y un numero significativo de las mujeres pertenecientes a la Casa Santa María no tuvieron hijos y esto es algo excluyente para ellas según lo han mencionado.
LOGROS/DIFICULTADES: En este sentido destaca que "los programas de salud sexual son de salud sexual y reproductiva y no se dirigen especialmente a las personas mayores". Se analiza en el grupo como el papel de las mujeres desde la parte de su sexualidad se le ha atribuido desde el pasado casi solo la función reproductiva como fin. Las participantes del grupo concuerdan que con la llegada de la menopausia sufren alteraciones en su cuerpo de tipo hormonal y que muchas de ellas no encontraron una orientación al respecto.
PARTICIPANTES: 10 personas

22 DE JUNIO DE 2023
14:45 A 15:30 p.m.
ACTIVIDAD: Derechos sexuales vs Derechos Reproductivos
Se convocan a los participantes del grupo 4 a la sala principal de la casa Santa María, se hace la lectura del artículo 16 de la Constitución Política de Colombia, también se analiza como Los derechos sexuales son los mismos derechos humanos aplicados a la vivencia de la sexualidad y que están internacional y nacionalmente reconocidos para garantizar el desarrollo libre, seguro, responsable y satisfactorio de la vida sexual de todas las personas incluyendo las personas adultas mayores. Con esta activida se dio respuesta al objetivo: : Promover el reconocimiento y uso de los derechos y deberes de la sexualidad en la vejez. LOGROS/DIFICULTADES: Los participantes del grupo identifican que los derechos sexuales son diferentes a los derechos reproductivos. Que independientemente de la edad las personas en general tienen derecho a la vivencia de su sexualidad siempre y cuando se recalca sea de una forma responsable y segura, en este caso se abordó el tema de las enfermedades de trasmisión sexual como algo que puede impactar a las personas mayores. Se observa un poco de mas receptividad del tema con personas como la señora Rosalba Escobar.
PARTICIPANTES: 8 personas

23 DE JUNIO DE 2023
9:00 A 9:45
ACTIVIDAD: Controlando mis emociones
COMO: Se proyecta el video "como controlar las emociones" con una duración de 6 minutos que se encuentra en YouTube. A medida que avanza el video se va retroalimentando lo observado y escuchado con temática centrada en: Como en la antigüedad las emisiones eran vitales para la supervivencia primitiva, el por qué, de la impulsividad, por que en la actualidad la estructura cerebral sigue siendo la misma donde se deja el ser humano en muchas de sus acciones guiar por su impulsividad, las personas mayores aportan con sus expresiones y argumentos. Se da respuesta con esta actividad al objetivo: Fortalecer el reconocimiento y la expresión de las emociones de forma asertiva. El auto control emocional aportara a bajar los niveles de intolerancia y malos tratos entre pares. LOGROS/DIFICULTADES: Los participantes identifican que se dejan llevar por los impulsos en ocasiones donde se exaltan por algún motivo con sus pares o personal de la casa Santa María. Se identifican algunas claves para el control emocional (ser consientes de lo que se está sintiendo), Regular la emociones (miedo, frustración, ira), se destaca que una inteligencia emocional auto controlada genera empatía y por ende mejores relaciones personales. Los participantes se cuestionan respecto a la forma negativa en la responden muchas veces. Como dificultad se destaca el pensamiento centrado en que las personas mayores no cambian en su forma de actuar y que no todos están dispuestos a mejorar la convivencia por su falta de control de sentimientos negativos.
PARTICIPANTES: 8 PERSONAS

26 DE JUNIO DE 2023
11:00 A 11:45
ACTIVIDAD: Inteligencia emocional
En el patio de la casa Santa María se organizan los participantes del grupo 2, se inicia con la pregunta que significa para ellos la palabra Inteligencia, cada persona expresa su pensamiento, este se va organizando en una lluvia de ideas que se registran en un tablero, al comprender el concepto inteligencia se pasa a definir Inteligencia Emocional, al definirla se pone en el contexto de la vida cotidiana de las personas en la comunidad de cuidado, dando ejemplos. Para finalizar se establecen unas conclusiones y se invita a los asistentes para poner en practica el aprendizaje y con el ir mejorando el proceso de una convivencia sana y manejo personal de emociones para una vida mas feliz. Con esta actividad se dio resuesta al objetivo: Fomentar el autocuidado emocional y el de las personas en la comunidad de cuidado. LOGROS/DIFICULTADES: Se destacan como logros el interés mostrado por los 9 asistentes, los aportes en la definición de conceptos creando un aprendizaje colectivo a partir de la construcción grupal. Se llega a una reflexión en torno a que cuando se dejan llevar por los impulsos y emociones negativas en un momento en particular esto conlleva a malos entendidos y conflictos que bien se podrían evitar. Se hace el ejercicio de contar hasta 10 para ponerlo en práctica cuando la ira y otros sentimientos quieran dominar sobre la razón.
PARTICIPANTES: 9 personas

26 DE JUNIO DE 2023
14:45 A 15:30
ACTIVIDAD: Glosario de emociones
Se convocan a los participantes del grupo 3 en el patio de la Casa Santa María, se realiza un rompe hielo que consiste en el juego te atreves o penitencia, donde a cada participante se le solicita escoger una de dos opciones, al decir te atreves la persona comparte un recuerdo o vivencia especial de su vida que le implico un esfuerzo personal para superarlo. Posterior a ello se pasa a entregar unos pales donde esta escrito varios tipos de emociones ejemplo; Tristeza, alegría, enojo, ira, rabia, euforia, amistad, amor, serenidad. Se le solita a la persona que con gestos represente la emoción y de un ejemplo donde se puede presentar. Al finalizar se proyectan unas imágenes de gestos faciales y los participantes deben identificar a que emoción corresponde de las ya estudiadas. Con la actividad se da respuesta al objetivo; Fomentar el autocuidado emocional y el de las personas en la comunidad de cuidado. Realizar un auto conocimiento de las emociones que más representan a cada persona y sus estrategias de abordaje si las tienen. LOGROS/DIFICULTADES: Los participantes identifican un numero significativo de emociones con las que se enfrentan a diario en la comunidad de cuidado y en la etapa de la vejez. Se establecen algunas definiciones y el para que sirve esa emoción, en que situaciones se puede presentar y que se piensa internamente cuando esto pasa. Como dificultad se evidencio la radicalidad en el pensamiento de algunos participantes respecto a que las emociones no se pueden controlar espacialmente a ira y el enojo ya que cuando algo ocurre "explotan" contra la personas o personas que les genero ese sentimiento.
PARTICIPANTES: 12 personas

	28 DE JUNIO DE 2023 9:40 A 10:30 ACTIVIDAD: Fortaleciendo el auto control Se realiza inicialmente la preparación y entrenamiento físico y cognitivo a 4 personas mayores que representaron a la comunidad de cuidado Casa Santa María en las Olimpiadas de Juegos Tradicionales organizadas por la SDIS, se realiza el traslado a la Comunidad de Cuidado Tierra del Sol y allí se ubican a las personas mayores en los respectivos sitios de competencia según el juego (parqués, rana, tejo y domino), durante todo el evento se hace acompañamiento y se motiva a los participantes para desarrollar los juegos en completa armonía con los contrincantes. Con esta actividad se da respuesta al objetivo: Fortalecer el reconocimiento y la expresión de las emociones de forma asertiva. El participar en actividades donde se interactúa con personas de otras casas de cuidado en un contexto competitivo permite poner en practica el auto control y manejo de emociones como la frustración, la alegría, el enojo, la empatria entre otras. Logros/dificultades: Las personas mayores refieren al concluir el evento sentirse feliz por su participación pese a que no se alcanzó a quedar en los primeros tres puestos de los ganadores. La participación fue activa y sostenida de los 4 participantes quienes culminaron lo juegos. Como dificultad se presentó en el señor Humberto Cardona algo de intolerancia con otros pares ya que no quería que conformaran el equipo al que fue asignada por los jueces del juego, se intervino logrando que mejorara su actitud y controlara sus emociones negativas. Participantes: 4
3.3.3. MOMENTO FINAL	En identidad, afectividad y sexualidad, las actividades que permiten dar cuenta de las conclusiones y cierre de los encuentros, corresponden con la dinamización y socialización de la importancia de los abordajes temáticos en relación con los temas tratados y el aporte a la convivencia entre pares. De esta manera, las personas mayores que hacen parte del Centro Comunidad de Cuidado Hogar Casa Santa María reconocen la importancia del desarrollo de los temas y de su continuidad.

3.4.RECURSOS	
Sala de Televisión de la comunidad de cuidado	Computador portatil
Espacios externos de la comunidad de cuidado	Cable HDMI
Reproductor de Música	
fichas elaboradas previamente	
Literatura y bibliografía apropiada para personas mayores	

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Las personas mayores corresponden con identificar la afectividad, las expresiones diversas de la sexualidad y su promoción a través de los distintos gestos y actividades como un elemento determinante para el envejecimiento activo en el entorno del centro comunidad de cuidado hogar casa Santa María. Durante este mes se aborda de forma mas amplia el manejo de las emociones y la inteligencia emocional. En constancia de que se han realizado las actividades referidas firman:

Martha Rosa Cano Castañeda C.C 21266665

Luis Molina C.C 5961365

José Agustín Amaya C.C 17047932

Fecha de evaluación del encuentro: 28 de JUNIO de 2023

Nombre del profesional que evalúa: MYRIAM CANTOR CORTES

Coordinador: JUAN CARLOS RODRÍGUEZ BAUTISTA:

REGISTRO FOTOGRAFICO JUNIO
IDENTIDAD, AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

7 DE JUNIO DE 2023



8 DE JUNIO DE 2023



13 DE JUNIO DE 2023



15 DE JUNIO DE 2023



16 DE JUNIO 2023



17 DE JUNIO DE 2023



19 DE JUNIO DE 2023



22 DE JUNIO DE 2023



23 DE JUNIO DE 2023



26 DE JUNIO DE 2023



26 JUNIO de 2023



28 DE JUNIO DE 2023

