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/Zona: ___ Casa Santa Maria

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: Convivencia

2.1 Fecha de Ejecución:

5	12	2023	al	21	12	2023

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1: Escuchando y ayudando - "Actividad de dia de las velitas - valores"
Actividad 2: Defiendete ante la violencia - "Valores de convivencia"
Actividad 3 Canalicemos la ira - "SPA adultos mayores"

2.3. Acompanante social a cargo de la digitacion: Juan Camilo Salas Castro - Psicologo

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover la sana convivencia, el buen trato, resolución de conflictos y mitigar comportamientos que afecten la integridad dentro de la comunidad de cuidado.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Objetivo de actividad 1. Escuchando y ayudando - "Actividad de dia de las velitas - valores". Abordar proceso reflexivo sobre valores tradicionales del dia de las velitas.

Objetivo de actividad 2. Defiéndete ante la violencia - "Valores de convivencia". Abordar proceso de concientización sobre los valores y habilidades pertinentes para una sana convivencia".

Objetivo de actividad 3. Canalicemos la ira - "SPA adultos mayores", Generar y promover espacios que permitan las personas mayores canalizar la ira y distensionar las cargas emocionales derivadas de la convivencia.

3.3. METODOLOGIA

Para el desarrollo de estas intervenciones de convivencia, se optó por metodología de dialogo de saberes, mesa redonda, dialéctica constructiva, lluvia de ideas y dialogo socrático para la socialización del pacto de convivencia. También se gestiona salida extramural al humedal de la conejera para realizar estrategia en técnica de tensión y distención muscular.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1: Escuchando y ayudando - "Actividad de dia de las velitas - valores". 07/12/2023. Se realiza proceso de convocatoria desde la semana anterior, en donde se habia programado actividad de celebración del dia de velitas, del mismo modo también se anticipa a los participantes en la jornada del almuerzo para recordarles la importancia de participar en la actividad prevista, en donde se iba a realizará ejercicio reflexivo "desatando nudos", con el objetivo de abordar proceso reflexivo del perdón, por medio de los deseos y valores de las velas, representados en los colores: blanco, verde, azul, rojo y amarillo.
	Actividad 2: Defiendete ante la violencia - "Valores de convivencia". 21/12/2023. Se realiza proceso de convocatoria vos a vos bajo el apoyo del área de enfermeria y practicantes. Se aprovecha el espacio del refrigerio de la mañana para informarles a todas las personas mayores sobre la actividad que se va a desarrollar. También se les indica que la actividad se va a llevar a cabo en el espacio de sala de televisión, en donde se abordan valores y habilidades personales que permiten a las mayores establecer una sana convivencia y relaciones afectivas.
	Actividad 3 Canalicemos la ira - "SPA adultos mayores". 05/12/2023. Se realiza proceso de convocatoria vos a vos bajo el apoyo del área de enfermeria y practicantes. Se aprovecha el espacio del refrigerio de la mañana para informarles a todas las personas mayores sobre la actividad que se va a desarrollar. También se les indica que la actividad se va a llevar a cabo en el aula sensorial para llevar a cabo actividad de "SPA" para las personas mayores. En donde se llevará a cabo ejercicios de estiramiento y activación fisica, ejercicio de meditación basado en respiración profunda y por último se hace ejercicio de estimulación sensorial táctil.
	Actividad 1: Escuchando y ayudando - "Actividad de dia de las velitas - valores". 07/12/2023. Se desarrolla actividad el dia 7 de diciembre durante la jornada de la tarde, desde las 3:00 p.m. hasta las 4:00 p.m. en la zona del patio, en donde se organizó el espacio bajo el apoyo del área de enfermeria y el equipo interdisciplinario. En primera instancia se realizó socialización sobre la importancia del dia de las velitas, en donde la celebración tiene sus raices en la tradición católica, donde las personas encienden velas en honor a la Virgen Maria y como simbolo de luz y esperanza. Además de la connotación religiosa, el Dia de las Velitas se ha convertido en una festividad popular que marca el inicio de la temporada navideña en Colombia. En segunda instancia se prenden las velas por parte de los profesionales en donde se explica los deseos de acuerdo al color de cada vela, es decir: Blanco: Representa la paz, la pureza y la armonía. Encender velas blancas puede simbolizar la pureza de los deseos y la búsqueda de momentos serenos y tranquilos. Rojo: Simboliza el amor, la pasión y la alegria. Encender velas rojas puede representar el amor familiar, la felicidad y la celebración de la unión. Verde: Representa la esperanza, la salud y la prosperidad. Encender velas verdes puede simbolizar la esperanza en un futuro mejor, la salud y la fortuna. Azul: Simboliza la tranquilidad, la fe y la estabilidad. Encender velas azules puede representar la fe en momentos dificiles y la búsqueda de estabilidad emocional y Amarillo/Dorado: Representa la abundancia, la buena fortuna y el éxito. Encender velas amarillas o doradas puede simbolizar la búsqueda de prosperidad y éxito en el año venidero. Del mismo modo se realizo cartelera en donde se colocaron frases reflexivas en torno al color de las velas: blanco – paz, verde – esperanza, rojo – pasión, amarillo abundancia, azul – tranquilidad.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 2: Defiendete ante la violencia - "Valores de convivencia". 21/12/2023. Se desarrolla actividad el dia 21 de diciembre durante la jornada de la mañana, desde las 11:00 a.m. hasta las 11:45 a.m. en la sala de televisión. En donde se realiza actividad lúdica de "ahorcado" para repasar valores pertinentes para tener una sana convivencia y un comportamiento pacifico. Los cuales se involucraron: Empatia: Entender y compartir los sentimientos y perspectivas de los demás, permitiendo una conexión emocional que fomenta la comprensión y la solidaridad. Respeto: Reconocer la dignidad inherente de todas las personas y tratarlas con cortesía y consideración, independientemente de las diferencias individuales. Diálogo y comunicación: Promover la apertura al diálogo constructivo y a la comunicación efectiva como medios para resolver diferencias y malentendidos sin recurrir a la violencia. Justicia: Buscar la equidad y la igualdad para todos, abogando por sistemas y prácticas que aseguren la justicia social y el respeto por los derechos humanos. Cooperación: Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo para lograr objetivos comunes, reconociendo que unidos se pueden alcanzar metas de manera más efectiva que compitiendo o enfrentándose. Pensamiento crítico y no violento: Promover el análisis reflexivo y la resolución de problemas sin recurrir a la violencia, buscando soluciones pacíficas y sostenibles. Compromiso con la paz: Estar comprometido activamente con la construcción y preservación de la paz, tanto a nivel personal como comunitario y global. En la dinámica se le indica a cada participante que participe y diga una letra distinta para continuar con el ahorcado.
	Actividad 3 Canalicemos la ira - "SPA adultos mayores". 05/12/2023. Se desarrolla actividad el dia 5 de diciembre durante la jornada de la mañana, desde las 9:00 a.m. hasta las 9:45 a.m. en él aula sensorial. En donde se acondiciona el espacio previamente, colocando colchonetas en el suelo, dejando las luces intermitentes prendidas, también se quema varios inciensos para aromatizar el espacio, también se deja enchufados los masajeadores con las respectivas extensiones. En primera instancia se aborda actividad de estiramiento y movimientos articularios; en donde se hizo preparación Física, Acondicionamiento Articular y Relajación y Enfoque. En segunda instancia se prosigue con ejercicio de respiración profunda, donde se dio la siguiente instrucción: Siéntate o recuéstate en una posición cómoda. Coloca una mano en el abdomen y otra en el pecho, Inhala lenta y profundamente por la nariz, permitiendo que el abdomen se expanda mientras el pecho se eleva ligeramente. Por último, se aborda proceso de estimulación sensorial, exhala lentamente por la boca, sintiendo cómo el abdomen se contrae, repite este proceso varias veces, concentrándote en la sensación de la respiración para promover la relajación, mejorar el estado de ánimo, aumentar la concentración o ayudar en el proceso de aprendizaje. Esta técnica se utiliza en diversos contextos, desde el ámbito terapéutico hasta en estrategias de bienestar general. Se centra en los sentidos principales: vista, oído, olfato, tacto y gusto.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: Escuchando y ayudando - "Actividad de dia de las velitas - valores". Al finalizar la actividad se les indaga a las personas mayores su grado de satisfacción con la actividad desarrollada. Evidenciando que los participantes se sienten agradados y receptivos con la dinámica establecida. Del mismo modo se les permite que reflexionen cuales son los aspectos que más les hace falta, que quieren transformar de si mismos o como pueden llevar a cabo los deseos, también que logren visualizarse en su pasado, en su presente y en su futuro en torno a los valores trabajados, logrando tomar conciencia sobre sus acciones, pensamientos y actitudes que le han permitido equilibrar los valores. Dentro de la actividad se destaca la participación de: Rosalba Escobar, Rosa Beltrán, Hernando Aguirre, Ana Corona, Jorge Londoño, José Heliodoro, María Saray, Jaime Ospina, Luis Velásquez, Martha Machado, Jorge Guevara, etc.
	Actividad 2: Defiendete ante la violencia - "Valores de convivencia" . Al finalizar la actividad se les indaga a las personas mayores su grado de satisfacción con la actividad desarrollada. Evidenciando que los participantes se sienten agradados y receptivos con la dinámica establecida, en su mayoría reportan que sigan realizando estos tipos de ejercicios de forma más seguida. Del mismo modo se aborda proceso de reflexivo y de toma de conciencia si las personas mayores lo ponen en práctica en la vida diaria.
	Actividad 3 Canalicemos la ira - "SPA adultos mayores". Al finalizar la actividad se les indaga a las personas mayores su grado de satisfacción con la actividad desarrollada. Evidenciando que los participantes se sienten agradados y receptivos con la dinámica establecida, en su mayoría reportan que sigan realizando estos tipos de ejercicios de forma más seguida. Dentro de la actividad se destacó la participación de: Ana Sastoque, Martha Murcia, Rafael Fernández, Jaime Ospina, Rosa Beltrán, María Saray, Antonio Rendón, Hernando Aguirre y Gloria Ruiz.

3.4.RECURSOS	
Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)	
Video Beam	Película intensamente
Parlante	Colores
Sillas	Lápices
Mesas	Auxiliares de enfermería 1
Formatos Buzon	Profesional en Trabajo Social 1
Impresora	Profesional en gerontología 1
Esferos	
Celular con camara	
Papel Kraft	

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Escuchando y ayudando - "Actividad de dia de las velitas - valores". En dicha actividad se logran involucrar 27 personas mayores, lo cual representa el 56% de la población, Se logra ejecutar una de una (1/1) actividad programada según el cronograma del PAI. Se logra cumplir con el objetivo propuesto, de generar procesos reflexivos en torno a las acciones propias por medio de la actividad del dia de las velitas, del mismo modo que tomen conciencia sobre la importancia de los valores y deseos personales para tener una vida armoniosa y en equilibrio personal y con la comunidad. Se evidencia que algunas personas mayores muestran apatia ante las fiestas tradicionales, ya sean por creencias religiosas o traumas personales asociados a la fecha. Por tal motivo se abordarán procesos de intervención individual para deliberar y expresar emociones reprimidas.

Actividad 2: Defiendete ante la violencia - "Valores de convivencia" En dicha actividad se logran involucrar 18 personas mayores, lo cual representa el 36% de la población, Se logra ejecutar una de una (1/1) actividad programada según el cronograma del PAI. Se logra cumplir con el objetivo principal de la actividad, de reforzar conceptos y acciones que permitan a las personas mayores asumir comportamientos pacificos y de evitación de la violencia, sin embargo, algunas personas mayores se observan escépticas con los conceptos tratados, asumiendo una actitud de desesperanza y que se van a continuar presentando problemas de convivencia diaria. Por tal motivo, se promoverán avisos informativos sobre los conceptos tratados distribuidos en la comunidad. Dicha actividad se hace bajo la responsabilidad del profesional de psicología: Juan Camilo Salas Castro.

Actividad 3 Canalicemos la ira - "SPA adultos mayores". En dicha actividad se logran involucrar 22 personas mayores, lo cual representa el 44% de la población, Se logra ejecutar una de una (1/1) actividad programada según el cronograma del PAI. Se logra cumplir con el objetivo propuesto de canalizar la ira y distencionar las cargas emocionales derivadas de la convivencia por medio de la actividad de SPA, del mismo modo se evidencia disposición y receptividad de las personas mayores, en donde ponen de manifiesto su satisfacción y solicitud de realizar más actividades similares. Sin embargo, se observa que algunas personas mayores muestran poca tolerancia ante la actividad propuesta, manifestando dificultades de permanencia en el espacio, reacciones negativas ante el contacto fisico y las luces. Por tal motivo se tendrá en cuenta las necesidades especificas para trabajar de forma individual la canalización de la ira.

FIRMAS PERSONAS MAYORES

Actividad 1: 1.212666G5

Actividad 2: 5932365

Actividad 3: 134244

Fecha de evaluación del encuentro: 21/12/2023 Poner último dia de la ejecución de la actividad 21/12/2023

Juan Carlos Rodriguez Bautista: Juan Camilo Salas Castro

COVIVENCIA

Actividad 1: Escuchando y ayudando - "Actividad de dia de las velitas - valores"



Actividad 2: Defiéndete ante la violencia - "Valores de convivencia"



Actividad 3 Canalicemos la ira - "SPA adultos mayores"

