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: Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Identidad, Afectividad , Sexualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

11	6	2026	al	30	6	2026

2.2.1 Nombre del encuentro: **LAZOS**

2.2.2 Nombre del encuentro: **PURPURA**

2.2.3 Nombre del encuentro: **DIVERSIFICATE**

2.2.4 Nombre del encuentro: **CONSCIENTE**

2.2.5 Nombre del encuentro: **LIBERATE**

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Luisa Fernanda Leon - Rina MIlena Castillo Pardo - Oscasr Ivan Guillen

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

3.1.1 Realizar ejercicios reflexivos en torno a las percepciones sobre la identidad, afectividad y sexualidad en los distintos momentos del transcurrir vital.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.2.1. LAZOS

Capacitar a las personas mayores en el reconocimiento y uso de elementos de protección, específicamente el preservativo, en el contexto de las relaciones afectivas y sexuales responsables, favoreciendo el autocuidado. Socializar el protocolo de la Habitacion de las relaciones afectivas e intimas.
Fortalecer los vínculos afectivos y sociales para ellos se hara uso de la musicoterapia como mecanimso en la evocacion del recuerdo enfatizado en la construccion de vinculos.

3.2.2. PURPURA
Hacer una reflexion en torno a la politica de mujer y genero contemplando el objetivo de la participacion como forma de aportar a la transformacion de sociedad.

3.2.3. DIVERSIFÍCATE
Fomentar la sensibilización y el respeto por la diversidad a través de un taller participativo y lúdico, que permita a los y los participantes comprender la importancia de la Garantía Plena de los Derechos de las personas LGBTI, así como el reconocimiento y la valoración de las Identidades de Género y Orientaciones Sexuales

3.2.4. CONSCIENTE
Fortalecer la autoestima, el sentido de pertenencia y la empatía a través de ejercicios de relajación y Mindfulness, promoviendo el bienestar emocional y la conexión consigo mismo/a en un espacio de reflexión y armonía

3.2.5. LIBERATE
Promover el bienestar integral de las personas mayores mediante la reflexión sobre la sexualidad, el autocuidado, el respeto y el fortalecimiento de la autoestima.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1. LAZOS

11 DE JUNIO DE 2026: En colaboración con la Secretaría Distrital de Salud, se diseñó una actividad orientada a la promoción y prevención de las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) en personas mayores, con un enfoque en el uso adecuado de métodos de proteccion, como el preservativo, y en la sensibilización sobre la autonomía y la libre determinación de la sexualidad en el transcurrir vital de la vejez. En el inicio de la actividad, las funcionarias encargadas realizan una socialización sobre las normativas que rigen la autonomía sexual de las personas mayores, haciendo énfasis en los derechos humanos, la libre determinación y el respeto a la autonomía de las decisiones relacionadas con su sexualidad. Esto se encuentra alineado cokn la dimension Vivir como se quiere en la Vejez Politica Publica social para el envejecimiento y la vejez, que promueve el libre desarrollo de la personalidad y la capacidad de las personas mayores para decidir sobre su bienestar integral. En este espacio, se abordan conceptos fundamentales sobre la sexualidad en la persona mayor, desafiando estigmas negativos y prejuicios sociales que tienden a invisibilizar o restringir la expresión de la sexualidad en las personas mayores. Se invitó al un grupo de persona mayores quienes son ubicadas en el salon de audiovisuales quienes participan de manera libre en el espacio de reflexion.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**3.3.2. PUPRURA** **18 DE JUNIO DE 2026:** Para el desarrollo de la actividad se contó con el apoyo del equipo Profesional de la Subred norte, con quienes se realizó la reflexion en torno a la Politica de mujer y genero haciendo enfasis en el objetivo a la participacion, esta jornada se realizo en el marco del dia Internacional de las mujeres en la diplomacia, su propósito es reconocer el aporte de las mujeres en la diplomacia y promover su participación equitativa en la toma de decisiones internacionales, la actividad inicia con la reflexion en torno al rol de la mujer en espacios internacionales. Se hace dinamica rompehielo realizando actividades de movimiento.
	3.3.3. DIVERSIFÍCATE **20 de junio de 2026:** Se dio la bienvenida a las personas mayores, explicando que la actividad hace parte de las acciones de sensibilización sobre la diversidad sexual y de género, promoviendo el respeto por los derechos humanos y la no discriminación, realizando una introducción sobre el significado del Mes del Orgullo LGBTI, resaltando que esta conmemoración reconoce la historia, la diversidad y la lucha por la igualdad de derechos.
	3.3.4. CONSCIENTE **21 de junio de 2026:** Se dio la bienvenida a las personas mayores explicando el propósito de la sesión, resaltando que la respiración consciente y la conexión con los sonidos de la naturaleza favorecen la relajación, la concentración y la disminución del estrés. Se invitó a los participantes a adoptar una postura cómoda y a realizar varias respiraciones lentas y profundas para preparar el cuerpo y la mente.
	3.3.5 LIBERATE **30 DE JUNIO DE 2026:** La actividad inició con un espacio de bienvenida e integración en el que participaron aproximadamente diez personas mayores. Posteriormente, se desarrolló una conversación orientada a reconocer la sexualidad como una dimensión del bienestar integral presente durante todo el curso de vida, enfatizando que esta trasciende el ámbito físico e involucra aspectos relacionados con el afecto, el respeto, la comunicación, la autoestima, el autocuidado y la construcción de relaciones saludables. A través de preguntas orientadoras y el intercambio de experiencias, se promovió un ambiente de confianza que facilitó la participación activa y la expresión de opiniones y vivencias desde el respeto mutuo.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**3.3.1. LAZOS** **11 DE JUNIO DE 2026:** Durante la actividad central, las personas mayores reciben informacion por la profesional en enfermeria de la Secretaría de Salud. En esta sesión, se discute la importancia de utilizar métodos de barrera (como el preservativo masculino) como una forma efectiva de prevenir el contagio de enfermedades de transmisión sexual, independientemente de la edad. La Profesional realiza una exposición educativa sobre los riesgos de no utilizar protección, destacando cómo la prevención de ETS no solo es relevante para la juventud, sino también para las personas mayores, quienes, a pesar de ser considerados grupos de riesgo bajo en términos de embarazo, siguen estando expuestos a enfermedades graves como el VIH y otras infecciones de transmisión sexual. La actividad se orientó a la desgenitalziacion de la sexuales en la vejez reflexionando sobre la importancia de fomentar espacios que fortalezcan los vinculos afectivos y las relaciones interpersonales en los participantes.
	3.3.2. PUPRURA **18 DE JUNIO DE 2026:** Posteriormente se orienta la reflexion en torno a la participacion de la mujer en las decisiones politicas de los propios territorios, de igual manera se reconoce el objetivo principal de la politica de nujer y genero en el marco de la participacion que es garantizar la igualdad sustantiva y el ejercicio pleno de su ciudadanía. Esto implica eliminar las barreras de discriminación, exclusión y violencia para que las mujeres incidan directamente en la toma de decisiones.
	3.3.3. DIVERSIFÍCATE Se proyectó un video sobre la historia del Mes del Orgullo LGBTI, abordando su origen, el significado de esta conmemoración y los avances alcanzados en materia de reconocimiento de derechos, se presentó un segundo video relacionado con la trayectoria y la lucha de la comunidad LGBTI en Colombia, destacando algunos de los cambios sociales y jurídicos que han favorecido el reconocimiento de sus derechos y la importancia de continuar promoviendo una sociedad libre de discriminación.
	3.3.4. CONSCIENTE Se desarrolló un ejercicio guiado de mindfulness acompañado por sonidos de la naturaleza, como el canto de las aves, el fluir del agua, el viento entre los árboles y diferentes sonidos de animales. Durante la actividad, las personas mayores fueron invitadas a centrar su atención en cada sonido, identificar su origen e imaginar el entorno natural al que pertenecía. Entre cada sonido se realizaron pausas de respiración consciente, favoreciendo la observación de las sensaciones físicas, los pensamientos y las emociones que surgían durante la experiencia.
	3.3.5 LIBERATE **30 DE JUNIO DE 2026:** En el desarrollo de la actividad se abordaron temas relacionados con la importancia del amor propio, el establecimiento de límites personales, la toma de decisiones responsables, la expresión de los sentimientos, el respeto por sí mismo y por los demás, así como la comunicación asertiva en las relaciones interpersonales. Como estrategia pedagógica y vivencial, se realizó la elaboración de un ramo de flores simbólico, en el que cada participante escribió en las flores palabras, valores y aspectos que considera fundamentales para el ejercicio de una sexualidad saludable y para el fortalecimiento de su bienestar personal. Entre los conceptos identificados se destacaron el amor propio, la confianza, el respeto, la responsabilidad, la empatía, la comprensión, el autocuidado y la comunicación. Posteriormente, cada persona seleccionó las tres flores que representaban los valores más significativos para su vida actual, favoreciendo un proceso de reflexión sobre sus prioridades, fortalezas y recursos personales para el bienestar emocional y relacional.
	3.3.1. LAZOS **11 DE JUNIO DE 2026:** Se cierra la actividad con el agradecimiento por el espacio compartido y el reconocimiento tanto a las personas mayores como a los invitados externos. Se enfatiza en la importancia del fortalecimiento de los vinculos y las relaciones interpersonales y como cada uno puede de manera libre expresar los afectos hacia otros desde la cotidianidad.
	3.3.2. PUPRURA **18 DE JUNIO DE 2026:** La actividad se cierra con el reconocimiento de las mujeres en los distintos espacios de participacion incluyendo la institucionalidad en el caso especifico de la Comunidad de cuidado Tierra del Sol.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**3.3.3. DIVERSIFÍCATE** Como cierre de la actividad, se realizó una reflexión colectiva sobre la importancia de reconocer la diversidad como parte de la sociedad y de promover relaciones basadas en el respeto, la empatía y la igualdad de derechos. Se destacó que todas las personas, independientemente de su orientación sexual o identidad de género, merecen ser tratadas con dignidad y libres de cualquier forma de violencia o discriminación.
	3.3.4.CONSCIENTE Para finalizar, se realizó un espacio de reflexión donde las personas mayores compartieron las sensaciones, emociones o recuerdos que evocaron los sonidos escuchados. Se destacó la importancia de incorporar prácticas de respiración consciente y atención plena en la vida cotidiana como herramientas para fortalecer el bienestar emocional y la tranquilidad. Finalmente, se agradeció la participación del grupo, invitándolos a continuar dedicando momentos para conectarse consigo mismos y con la naturaleza.
	3.3.5 LIBERATE **30 DE JUNIO DE 2026:** Como cierre de la jornada, cada participante completó la frase "Hoy me comprometo ", plasmando compromisos personales orientados al fortalecimiento del autocuidado, la autoestima, el respeto por su cuerpo, el mejoramiento de sus relaciones interpersonales y la promoción de prácticas de convivencia basadas en el reconocimiento de la dignidad y los derechos propios y de los demás. Finalmente, se realizó una retroalimentación grupal en la que las personas mayores compartieron los aprendizajes obtenidos, manifestando que la actividad les permitió ampliar su comprensión sobre la sexualidad como una dimensión integral del ser humano, fortalecer el amor propio y reconocer la importancia del respeto, la comunicación y el cuidado mutuo como elementos fundamentales para su bienestar y calidad de vida.

3.4.RECURSOS	
3.4.1. LAZOS	Talento humano, mesas, sillas, colores, hojas con el concentrese afectivo.
3.4.2. PURPURA	Talento humano, sillas, Politica de publica de mujer y genero.
3.4.3. DIVERSIFÍCATE	Televisor, videos, personas mayores, gerontóloga
3.4.4. CONSCIENTE	Televisor, parlante, música relajante, personas mayores
3.4.5. LIBERATE	Colores, lapices, sillas, mesas, personas mayores.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

4.1. LAZOS

Durante la actividad las personas mayores se muestran receptivos y abiertos a la sensibilizacion, al mismo tiempo que se van desmitificando los imaginarios negativos relacionados con la sexualidad en la vejez. Se resalta la importancia de la sexualidad no solo en términos físicos, sino también desde una perspectiva de relaciones humanas y sociales, en las que se incluyen aspectos como la afectividad, elementos clave en las relaciones interpersonales y el bienestar emocional de las personas mayores. Se sensibiliza en torno a la importancia de la prevencion frente a ITS y VIH Sida, para la realizacion de esta sesion se contó con la participacion de 15 personas mayores.

En constancia firman:
Personas mayores participantes

MARIA INES BOLIVAR PIÑEROS C.C. 41517711 NO FIRMA

4.2. PURPURA

La actividad se realiza en el espacio del salon de audividuales, logrando la participacion de aproxiamadamente 10 personas mayores, entre ellas 9 mujeres y 1 hombre, es de resaltar que la participacion en la actividad es autonoma y libre por parte de las personas mayores. Se enfatizó en la participacion de la mujer en las decisiones de tipo politico en el nivel internacional y como desde las bases comunitarias tambien es importante la participacion de la mujer y potenciar de esta manera la construccion de estrategias con dicha perspectiva.

En constancia firman:
Personas mayores participantes

GRACIELA VARGAS C.C. 41417307 NO FIRMA

4.3. DIVERSIFÍCATE
La actividad permitió ampliar el conocimiento de las personas mayores sobre el origen del Mes del Orgullo LGBTI y la lucha histórica de esta comunidad por el reconocimiento de sus derechos, especialmente en Colombia, se fortaleció la sensibilización frente a la construcción de entornos más incluyentes, reconociendo que el respeto por la dignidad y los derechos humanos es un compromiso de toda la sociedad.

En constancia firman:

Personas mayores participantes

NOHORA ALICIA PARRA PERALTA, CC 51703046, NO FIRMA

4.4. CONSCIENTE
La actividad permitió a las personas mayores experimentar un espacio de calma y bienestar mediante la práctica de mindfulness y respiración consciente. El reconocimiento de los sonidos de la naturaleza y de los animales favoreció la atención plena, la relajación y la evocación de recuerdos positivos, fortaleciendo la conexión con el entorno y consigo mismos. Asimismo, se evidenció una participación activa y una adecuada disposición durante el ejercicio, reafirmando el valor de estas prácticas como estrategias para promover el equilibrio emocional, el autocuidado y una mejor calidad de vida.

En constancia firman:

Personas mayores participantes

LOPE ANTONIO ARDILA GARCIA, CC 4169376, NO FIRMA

4.5. LIBERATE
La actividad constituyó un espacio de reflexión y aprendizaje orientado al fortalecimiento del amor propio, el respeto y el autocuidado como componentes esenciales del bienestar integral. A través de la construcción simbólica del ramo de flores, los participantes identificaron valores, necesidades y compromisos personales que contribuyen a una mejor relación consigo mismos y con quienes los rodean.
La jornada permitió reafirmar que la sexualidad forma parte de la vida en todas sus etapas y que su vivencia saludable se encuentra estrechamente relacionada con la autoestima, el respeto, la comunicación y la capacidad de tomar decisiones orientadas al bienestar personal y colectivo.

En constancia firman:
Personas mayores participantes

NOHORA ALICIA PARRA PERALTA CC 51703046 NO FIRMA

Fecha de evaluación del encuentro: ___11 AL 30 DE JUNIO DE 2026_____
Nombre del profesional que evalúa:_____RAQUEL PINTO SANCHEZ_____

ACTIVDAD	FECHA	REGISTRO FOTOGRAFICO
LAZOS	**11 DE JUNIO DE 2026**	
PURPURA	**18 DE JUNIO DE 2026**	

DIVERSIFÍCATE	**20 de Junio de 2026**	 
CONSCIENTE	**21 de Junio de 2026**	 
LIBERATE	**30 de junio de 2026**	