| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br><br>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-570<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022<br>Pagina: 1 de 5 |
|---|---|---|

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado.
1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de Cuidado Libertad.

1.2 Localidad: Teusaquillo.

2. Linea: Espiritualidad.

2.1. Fecha de Ejecución:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 8 | 2024 | al | 16 | 8 | 2024 |

2.2. Nombre del encuentro:

*Reconociendome espiritualmente
*Perdidas y ganancias
*Reflexionando ando
2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Lizeth Catherine Cerquera Caicedo - Gerontóloga.

3. DESARROLLO

## 3.1. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar procesos de autoconocimiento, conectividad y resignificación personal que favorezcan el crecimiento espiritual en la persona mayor, mediante la ejecución de actividades que encaminen a la práctica espiritual, garantizando el pleno goce de ella.

## 3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Atender las necesidades espirituales de las personas mayores del centro comunidad de cuidado libertad mediante espacios de escucha.

- Promover bienestar en las personas durante su proceso de envejecimiento, brindando herramientas a las personas mayores para que puedan afrontar de forma asertiva los cambios que acarrea este proceso vital.

- Garantizar el ejercicio de su espiritualidad a través de la implementación de actividades prácticas, que les permitan entender al mundo en el cual se desenvuelven y el universo en su interior.

## 3.3. METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| 3.3.1 MOMENTO INICIAL | ACTIVIDAD 1: RECONOCIENDOME ESPIRITUALMENTE<br>Se llevarán a cabo actividades grupales en las que se brindarán socializaciones sobre cómo reconocer una vida espiritual sana y se compartirán sus beneficios. Se destacará cómo la espiritualidad puede crear un sentido de propósito y pertenencia, ayudándoles a sentirse más tranquilos y conscientes, y a crear esperanza cuando las cosas no van como se desea. Estas actividades se planean realizar en las fechas 12 y 13 de agosto. |
| | ACTIVIDAD 2: PERDIDAS Y GANANCIAS<br>Se llevarán a cabo actividades de socialización fundamentadas en la razón, el motivo y el propósito por los cuales vivir, entendidos como motores fundamentales para la existencia. Estas actividades abordarán la necesidad de darle un significado a la vida, como parte de la naturaleza espiritual del ser humano. Se realizarán en dos sesiones.<br>Estas actividades se planean realizar en las fechas 14 y 15 de agosto. |

ACTIVIDAD 3: REFLEXIONANDO ANDO
Se llevarán a cabo actividades de socialización, ejercicios y reflexión, donde se comunicará que el propósito de la meditación es cotidiano y su impacto produce un beneficio inspirador en el estilo de vida actual. Estas actividades están enfocadas en conectar la búsqueda de sentido del ser humano con su propia experiencia de vida.
Esta actividad se planean realizar en la fecha 16 de agosto.

ACTIVIDAD 1: RECONOCIENDOME ESPIRITUALMENTE ( 12 y 13 de agosto del 2024)
La profesional en gerontología se dispuso a realizar invitación a las personas mayores del centro comunidad de cuidado libertad con el propósito de que se integren a las actividades planeadas desde esta área, se adecuo el espacio para trabajar cómodamente, inicialmente se compartió que el reconocimiento espiritual en la vejez es un proceso profundo que puede ofrecer un sentido de paz, propósito y conexión. Se socializo que algunas maneras en las que una persona mayor puede reconocerse espiritualmente:
•Tiempo para la introspección.
•Práctica de la meditación.
•Prácticas de mindfulness en la naturaleza.
•Revisitar o explorar nuevas creencias.
•Participación en rituales.
•Lectura de textos sagrados.
•Exploración de literatura espiritual.
•Voluntariado y ayuda a otros.
•Practicar la compasión y el amor.
•Participación en grupos espirituales.
•Intercambio de experiencias espirituales.
•Aceptación del ciclo de la vida.
•Practicar la gratitud.
•Expresión creativa.
•Confianza en la intuición.
•Reconciliación con el pasado.
•Reflexionar sobre el propósito de la vida.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

ACTIVIDAD 2: PERDIDAS Y GANANCIAS (14 y 15 de agosto del 2024)
La profesional en gerontología se dispuso a realizar invitación a las personas mayores del centro comunidad de cuidado libertad con el propósito de que se integren a las actividades planeadas desde esta área, se adecuo el espacio para trabajar cómodamente, inicialmente se compartió que la vejez es una fase de la vida caracterizada por una combinación de pérdidas y ganancias, que influyen en cómo se percibe y se vive este periodo. Aunque la vejez puede traer consigo desafíos, también ofrece oportunidades para el crecimiento personal y espiritual. La profesional compartió un video educativo el cual compartia algunas de las principales pérdidas y ganancias que suelen ocurrir en la vejez y cómo se puede encontrar un significado profundo en esta etapa de la vida.

**Pérdidas en la Vejez**
•Pérdida de salud física.
•Pérdida de relaciones.
•Pérdida de roles sociales.
•Pérdida de identidad.

**Ganancias en la vejez**
•Sabiduría y experiencia.
•Tiempo para reflexión y crecimiento personal.
•Libertad para disfrutar del ocio y los intereses personales.
•Relaciones significativas.

**Cómo Darle Significado a la Vida en la Vejez**
•Aceptar y reinterpretar las pérdidas.
•Aceptar el cambio.
•Transformar el dolor en aprendizaje.
•Encontrar un nuevo propósito.
•Voluntariado y servicio a los demás con con sabiduría.
•Explorar la espiritualidad.
•Profundizar en la fe o la espiritualidad.
•Practicar la gratitud.
•Fomentar la creatividad y la autoexpresión.
•Participar en actividades artísticas.
•Escribir o documentar la vida.
•Conectar con la naturaleza.
•Mantener una actitud positiva y resiliente.
•Centrarse en lo positivo, practicar la resiliencia.
•Crear y mantener relaciones significativas.
•Cultivar amistades y relaciones familiares profundo de conexión y apoyo emocional.
•Contribuir al futuro.

| | |
|---|---|
| | ACTIVIDAD 3: REFLEXIONANDO ANDO ( 16 de agosto del 2024)<br>La profesional en gerontología se dispuso a realizar invitación a las personas mayores del centro comunidad de cuidado libertad con el propósito de que se integren a la actividad planeada desde el área de gerontología, se adecuo el espacio para trabajar plácidamente, inicialmente se compartió que conectar la búsqueda de sentido del ser humano con su propia experiencia de vida desde la espiritualidad es un proceso profundo y transformador, lo cual implica integrar las vivencias personales, las creencias espirituales, y la reflexión introspectiva para encontrar un propósito y significado más elevado.<br>Seguido a ello se explicó cómo se puede lograr esta conexión:<br>1. Reflexión sobre la Historia Personal<br>•Revisar la vida con gratitud y aceptación<br>•Identificar lecciones de vida<br>2. Explorar las Creencias y Valores Espirituales<br>•Profundizar en las creencias<br>•Alinearse con los valores espirituales<br>3. Vivir Conscientemente<br>•Práctica del mindfulness<br>•Integrar la espiritualidad en la vida diaria<br>4. Aceptación y Trascendencia de la Sufrimiento<br>•Aceptar el sufrimiento como parte del crecimiento<br>•Buscar la trascendencia<br>5. Buscar propósito a través del servicio a los demás<br>•Voluntariado y actos de bondad<br>•Crear un legado espiritual<br>6. Reconectar con la naturaleza y el universo<br>•Sentir la conexión con el universo<br>•Practicar la contemplación de la naturaleza<br>7. Exploración creativa y expresiva<br>•Expresión artística<br>•Creación de rituales personales<br>8. Desarrollar la autoaceptación y la compasión<br>•Cultivar la autoaceptación<br>•Practicar la compasión<br>9. Buscar guía en maestros espirituales y sabiduría ancestral<br>•Estudiar textos espirituales<br>•Aprender de maestros espirituales<br>10. Aceptar la impermanencia y vivir el presente<br>•Reflexionar sobre la impermanencia<br>•Vivir plenamente el presente |
| 3.3.3. MOMENTO FINAL | ACTIVIDAD 1: RECONOCIENDOME ESPIRITUALMENTE<br>Finalizando las actividades se dedujo junto con las personas mayores que a medida que se envejece, hay más tiempo para reflexionar sobre la vida vivida, las experiencias, y los aprendizajes ya que es un proceso que puede ayudar a las personas mayores a reconocer y aceptar su viaje espiritual. La vejez es un momento para profundizar en las creencias espirituales o religiosas que han acompañado a la persona durante la vida. También se concluyo que puede ser un momento para explorar nuevas filosofías o tradiciones espirituales y reconocer y aceptar las etapas de la vida, incluidas las pérdidas y los desafíos de la vejez, lo cual puede llevar a una mayor paz espiritual. Las personas mayores logran concretar que la aceptación es clave para el bienestar espiritual |
| | ACTIVIDAD 2: PERDIDAS Y GANANCIAS<br>Finalizando las actividades las personas mayores dieron su punto de vista en donde compartieron que dar significado a la vida en la etapa de la vejez implica aceptar las pérdidas, celebrar las ganancias, y encontrar formas de seguir creciendo, conectando y contribuyendo. Deducen que al enfocarse en lo que es verdaderamente importante, es posible vivir esta etapa con satisfacción y una profunda sensación de realización. |

ACTIVIDAD 3: REFLEXIONANDO ANDO

Finalizando la actividad las personas mayores dieron su punto de vista en el cual deducen que conectar la búsqueda de sentido con la propia experiencia de vida desde la espiritualidad implica una integración profunda de la reflexión personal, las creencias espirituales y las acciones cotidianas. Es un proceso continuo de autodescubrimiento, aceptación, y crecimiento que permite encontrar un propósito más elevado y vivir con plenitud y serenidad. Al alinearse con lo que realmente importa, se puede alcanzar una vida rica en significado, incluso en medio de los desafíos y cambios que trae la existencia.

## 3.4.RECURSOS

- Personas mayores
- Profesional en gerontología
- Cartelera
- Marcadores
- Video educativo
- Computador
- Tv
- Celular para registro fotográfico
- Sillas - mesas

## 4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1: RECONOCIENDOME ESPIRITUALMENTE

Se pudo evidenciar que para reconocerse espiritualmente en la vejez es un viaje único y personal que puede traer un profundo sentido de paz, conexión y satisfacción. Al explorar estas diversas prácticas y enfoques, una persona mayor puede descubrir o profundizar su comprensión espiritual y vivir sus años dorados con una mayor plenitud y serenidad. Se evidencia que reflexionar sobre el propósito y el significado de la vida ayudar a la persona mayor a encontrar un sentido de dirección y paz en su camino espiritual.

ACTIVIDAD 2: PERDIDAS Y GANANCIAS

Las personas mayores aun logran reflexionar sobre la vida espiritual en la vejez, visualizan como una oportunidad para hacer un balance de la vida, profundizar en la comprensión de ellos mismos, logran fortalecer la conexión con lo trascendental. Se concluye que es un proceso que puede traer paz, claridad, y un sentido renovado de propósito. Al integrar prácticas espirituales las personas mayores consiguen reconectar con su espiritualidad y encontrar una mayor satisfacción en esta etapa de su vida.

ACTIVIDAD 3: REFLEXIONANDO ANDO

Se logra evidenciar las personas mayores participantes en la actividad logran reflexionar sobre la vida espiritual en esta etapa de la vejez, ya que es un proceso enriquecedor que puede ayudar a una persona mayor a encontrar paz, propósito y conexión en esta etapa de su vida. Esta reflexión puede ser una forma de entender el significado de sus experiencias, reconciliarse con el pasado, y profundizar en su relación con lo trascendental.

Se contó con una participación de 46 personas mayores.
En constancia que se realizaron las sesiones, firman las siguientes personas:

Actividad 1: Persona mayor - Ana Otalora - 51.567.903 Ana Otalora

Actividad 2: Persona mayor - Luis Ramirez - 19.382.226

Actividad 3: Persona mayor - Saul Aristizabal - 19.483.506 Jose Saul Aristizabal

Profesional en Gerontología – Lizeth Cerquera - 1.124.860.156

Coordinadora – Laura Reina - 1.016.020.033

Fecha de evaluación del encuentro: 16/8/2024

Nombre del profesional que evalúa: Lizeth Catherine Cerquera Caicedo, Gerontóloga - 1.124.860.156

**ESPIRITUALIDAD**

**ACTIVIDAD 1: RECONOCIENDOME ESPIRITUALMENTE (12 y 13 de agosto del 2024)**






**ACTIVIDAD 2: PERDIDAS Y GANANCIAS (14 y 15 de agosto del 2024)**






ACTIVIDA: REFLEXIONANDO ANDO (16 de agosto del 2024)

