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: _____ Comunidad de Cuidado La Mesa

1.2 Localidad: N/A

2. Linea: Espiritualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

3	10	2024	al	25	10	2024

2.2. Nombre del encuentro: 1. Viaje Espiritual.: conociendo los valores 2: Reflexiones exitenciales 3: Conenctandome con mi espiritualidad Relajación respiración profunda 4. Respetando mis creencias:

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Nancy Janeth Ramírez Gutiérrez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Sensibilizar a la población de la comunidad de Cuidado La Mesa para que afronte los cambios que trae su vida, favoreciendo su crecimiento espiritual

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 y 3. . Evocar creencias y las prácticas espirituales de las personas mayores que se encuentran en la institución, por medio de la relajación, actividades lúdicas, para mantener estados de relajacion y paz interior favoreciendo su integracion con el entorno

2 y 4. Vincular a las personas mayores en actividades religiosas teniendo en cuenta sus creencias y rituales, mediante diferentes ritos, con el fin de mantener su libertad de culto

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: Viaje Espiritual: Sesión 1: Conociendo los valores: 3/10/2024: Para dar inicio a la sesión se ubican las personas mayores en el sector del salón principal, se brinda breve saludo, se ubican en tiempo y espacio, la sesión inicio a las 9:30 a.m.
Sesión 2: Conociendo los valores: 7/10/2024: Para esta sesión se organizan las personas mayores en el sector del salón principal, siendo una actividad desarrollada con el apoyo del área de psicología, se da inico a las 10:45 a.m.
Sesión 3: 17/10/2024: Actividad que se ejecuta en el sector del salón principal, las personas mayores se organizaron en semnicírculo, la sesión se inicio a las 9:30 a.m.
Actividad 2: Reflexiones existenciales:
Sesión 1: 8/10/2024: Se realiza acrtividad con metodologia sesorial, teneiendo en cuenta que los participantes mantienen comprometidas sus habilidades cognitivas y sensoriales. la actividad se desarrollo en espacio de asistidos, esta se inicia a las 10:45 a.m.
Sesión 2: 22/10/2024: Actividad que se ejecuta en el sector de asistidos, por medio de ayuda tecnológica celular, se inica a las 10:45 a.m.
Actividad 3: Conenctandome con mi espiritualidad Relajación respiración profunda
Sesión 1 y 2: 15/10/2024: Las dos sesiones se realizaron en diferentes espacios, la primera se ejecuto en el sector de asistidos, la segunda sesión en espacio habitacional, la primera inicio a las 10:45 a.m y la segunda a las 2:00 p.m.
Actividad 4: Respetando mis creencias:
Sesión 1: 3, 10, 17/10/2024: Se organizan las personas mayores participantes en el salón principal, donde se brinda saludo de bienvenida, se ubican en tiempo y espacio, se recuerda que es día del santo rosario la actividad se inicia a las 02:00 p.m.
Sesión 2: 25/10/2024: SANTA MISA: Actividad programada desde el mes anterior, se ubican las personas mayores en el espacio del salón principal, de forma que puedan estar atentos a la santa misa. la actividad se inicia a las 10:00 a.m.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1: Viaje Espiritual: Sesión 1: Conociendo los valores: 3/10/2024: Después de que las personas mayores se encuentran ubicadas en el espacio, se brinda el saludo de buenos días, se ubican en tiempo y espacio, se informa sobre la metodologia y la temática a tratar, también se explica el objetivo de la sesión, el tema es sobre los valores, se pregunta a los participantes que significan los valores la señora Matilde Hernández responde que son las normas que los padres les inculcaron para quedar bien, posteriormente se explica el significado de la palabra valor concepto bastante relacionado con la definición que brindo la persona mayor, los valores se definen como las normas de conducta y actitudes que toda persona debe tener para vivir en sociedad, posteriormente se nombran algunos de los valores como la generosidad, la puntualidad, el compañerismo, la honestidad, la tolerancia, la lealtad, la responsabilidad, la perseverancia y la humildad, terminos que fueron definidos con el apoyo de los participantes al ser nombrados, posteriormente se realizó un juego de concentrese con material didáctico, en el cual los participantes debian de encontrar las parejas con la misma palabra, las cuales fueron los valores nombrados anteriormente, durnate la actividad se contó con buena participaciónd e los asistentes,m dando respuestas y piniones asertivas frente al tema.
Sesión 2: Conociendo los valores: 7/10/2024: Se saluda a los participantes, se ubican en tiempo y espacio, se explica la temática y la metodología, además se da a conocer el objetivo de la actividad, el cual esta enfocado en recordar y poner en práctica los valores que desde años atrás hacen parte de nuestra vida, la sesión esta apoyada por el área de psicología, enmarcando valores en las relaciones de amistad, como es el amor, la lealtad, la honradez, sinceridad, generosidad, se explica lo que significa y la importancia que se tiene dentro de los lazos de amistad, las personas mayores participantes opinan sobre la temática, refiriendo que hay varias clases de amistades, que algunos lo hacen por conveniencia, otros por evitar la soledas, otros son verdaderos amigos y leales, a continuacón se realiza entrega de imágenes realcionadas con la temática donde los participantes deben de colocarlas en un papel crac grande para formar un mural, además tuvieron la oportunidad de escribir y decir frases sobre la amistad, para posteriormente ser publicado en la pared del centro, dando suma importancia a los trabajos realizados por los participantes.
Sesión 3: 17/10/2024: Para esta actvidad se saluda a los participantes, se explica el desarollo de la sesión donde a través del juego pueden recordar los valores, se realiza actividad con juego de concentrese, donde se preguna a los participantes dos números de las fichas que se ubican en el tablero, para formar pares identicos, en las fichas se encuentran ocultos algunos de los valores que se habn tratado en sesiones anteriores, para mayor familiaridad con los mismos, despues que se descubren todos lo pares , se pregunta a los participantes que tema estaba inmerso en las fichas, algunos plantearon que la puntualidadd, la honestidad, al interrogarles que en conjunto esos terminos con que tienen relación la persona mayor Victor responde que son normas de comportamiento para quedar bien, se recuerda que el tema central era el de los valores, por tanto dse definen cada uno de los terminos qe se encontrabajn en el huego de concentrese.

Actividad 2: Reflexiones existenciales:
Sesión 1: 8/10/2024: Para desarrollar la actividad se brinda breve saludo a los participantes se explica de manera muy sencilla el objetivo de la sesión el cual está enfocado a escuchar y visualizar diferentes textos y canticos biblicos, con música agradable a los oidos de los participantes, además los textos traen con sigo mesajes reflexivos. los temas estaban enfocados a la vida y al mundo en el cual nos encontramos, permitiendo a los participantes mantener su libertad de expresión y culto, durante la ejecución de la actividad los participantes mantuvieron tranquilidad y mostraron por medio de expresiones faciales agrado por los mensajes escuchados, otros participantes expresaron gusto e interes de manera verbal, la actividad llamó de manera positiva la atención de las personas mayores debido a que la temática les permite reflexionar sobre el ciclo vital en el cual se encuentran.
Sesión 2: 22/10/2024: La sesión se inicia saludando y ubicando en tiempo y espacio a las personas mayores que se encuentran en el sector, se explica el objetivo de la actividad , esta se ejecuto de manera individualizada debido a que las personas mayores mantienen bajos niveles de atención y concentración, más sin embargo si expresaron algún estímulo de respuesta frente a la actividad, a cada persona mayor se le colocaron los auriculares y se coloco un mensaje sobre la vida y el ciclo vital de los seres humanos realizando mayor énfasis en la etapa del ciclo vital de la vejez, donde el mensaje a reflexionar es como se vive esta etapa de la vida, como transcurrre nuestro día a día con los seres que le rodea, asi sucesivamente se paso a cada participante, algunos referian al momento de terminar la reflexión que se las dejara, ya que el sonido era pausado y con música suave de fondo, permitiendo a los asisitentes un memeto de reflexión y relajación.

Actiivdad 3: Conenctandome con mi espiritualidad Relajación respiración profunda
Sesión 1 y 2: 15/10/2024: Durante la 1 sesión se ubicaron las personas mayores en sillas playeras y otros en esilla rimax, la segunda sesión se ejecutó en espacios habitacionales, acostados en estado de relajación, en cada entorno se ambientó con musica relajante y esencias; en ambas sesiones se solicita a los participantes estar en silencio, cerrar los ojos, dejar su cuerpo relajado y tranquilo, tratar de mantener la mente despejada, escuchando el sonido y sintiendo la fragancia, se realiza una sesión de relajación guiada, haciendo énfasis en la respiración profunda, algunos participantes logran seguir las instruciones, ortros se quedaron dormidos profundamente, de esta manera se evidencia que se cumplio el objetivo planteado, estas sesiones estan enfocadas a mantener la tranquilidad y disminuir estados de ansiedad que en ocasiones se presentan en algunas personas mayores.

Actividad 4: Respetando mis creencias:
Sesión 1: 3, 10, 17/10/2024: Rezo del Santo Rosario: Después de organizar las personas mayores que deseen realizar el rezo del santo rosario, se explican los misterios correspondientes al día indicado, se hace lectura de la reflexión y se da continuidad a la actividad espiritual.
Sesión 2: 25/10/2024 Santa Misa: Después que las personas mayores se encuentran organizadas en el salón principal se pregunta quienes desean comulgar, los que aceptan se les coloca un distintivo para que el sacerdote los identifique al momento de la comunión, posteriormente se apuntan las diferentes intenciones, a continuación llega el sacerdote con su equipo colaborador, dando inicio a la eucaristía, después de terminar la eucaristía, se solicita al sacerdote pasar por otros espacios para orar y bendecir a las personas mayores que por diferentes motivos no pudieron asistir al salón principal.
Posteriormente se realiza espacio de confesión.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 1: Sesión 1: Viaje Espiritual: Sesión 1: Conociendo los valores: 3/10/2024: Para finalizar la actividad se realizan algunas preguntas relacionadas ccon la temática, como cuales de los valores nombradosrecuerdan de su infancia, que opinan de estos valores, consideran que hoy en día estos valores se apican en los jóbvenes?.
Se agradece a los participantes por su compromiso y su atención, la actividad contó con la participación de 22 personas mayores. dandose por terminada a las 10:30 a.m.
Sesión 2: Conociendo los valores: 7/10/2024: Para finalizar la sesión se solicitó a algunas personas del talento humano para que apoyaran la sesión colocando sus mensajes significativos sobre la amistad y los valores que enmarcan este tema, y por último se le enseña a los participantes el resultado final el cual será expuesto ante toda la comunidad de cuidado. la actividad se da por finalizada a las 11:30 a.m., contó con la participación de 20 personas mayores.
Sesión 3: 17/10/2024: Para finalizar se realiza un recuento de los valores que se explicaron en la sesión, donde cada persona mayor con sus propias palabras explica como se puede aplicar en la cotidianeidad el respeto y los valores permitiendo vivir de una manera sana y tranquila. en la actividad participaron 25 personas mayores, se dio por teminada a las 10:30 a.m.

Actividad 2: Reflexiones existenciales: Sesión 1: 8/10/2024: Para terminar la actividad se agradece a los participantes por permitir el acercamiento y acompañamiento espiritual, escuchado temas de interes para esta etapa de la vida. en la sesión participaron 9 personas mayores, se dió por terminada a las 11: 30 a.m.
Sesión 2: 22/10/2024: Para dar por culminada la actividad se agradece a los participantes por su tiempo y escucha activa, se propende contnuar realizando actividades desde la línea espiritual, dandole la importancia que se merece para mantener bienestar en las personas mayores participantes., en la sesión participaron 11 personas mayores, se dió por terminada a las 11:30 a.m.

Actilvdad 3: Conenctandome con mi espiritualidad Relajación respiración profunda
Sesión 1 y 2: 15/10/2024: para finalizar la actividad se agradece a los participantes por aceptar este tipo de esesiones ya que son de suma importancia desde a esfera espiritual y pos su bienestar institucional.
Actividad 4: Respetando mis creencias:
Sesión 1 : 3, 10, 17/10/2024: Rezo del Santo Rosario: Se finaliza la actividad con el rezo de la salve, se agradece a los participantes el acompañamiento semanal para la ejecución de dicha actividad la actividad contó con el acompañamiento de 45 personas mayores se termina a las 03:30 p.m.
Sesión 2: 25/10/2024 Santa Misa: Se agradece a los participates por su atención en la actividad, se les informa que para el proximo mes se prevee la ecucaristia el cuarto viernes del mes de octubre, la actiiadad se dió por terinada a las 11:00 a,m contó con la participación de 43 personas mayores.

3.4.RECURSOS

Sillas	Humano
Juego didáctico concentrese	Nancy Janeth Ramirez: Gerontóloga,
parlante	Personas mayores.
celular, audifonos	
implementos eucaristicos	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Viaje Espiritual: Conociendo los valores: 3/10/2024: Durante la sesión se visualiza el interes y gusto que muestran los participantes por estos temas, además la forma de aplicarlos a su vida cotidiana, se dio cumplimiento con el objetivo planteado, lográndose buena capacidad de respuesta y aportes reflexivos.
Por otra parte les agrada la metodología que se implemento para impartir el tema., ya que es colorida y llamativa a la visión.
Sesión 2: Conociendo los valores: 7/10/2024: durante la sesión los participantes se mostraron atentos, realizando aportes reflexivos y puntuales sobre la temática, se cumplio el objetivo planteados, se mantuvo buena tolerancia al tiempo de ejecución, se dejó un resultado final que fue el mural realizado por las personas mayores.
Sesión 3: 17/10/2024: Dumate la sesión se cautivo la atención de los participantes, se mantuvo buena tolerancia al tiempo de ejecución, se crearon espacios de reflexión y opinión, se cumplió con el objetivo planteado.

Actividad 2: Reflexiones existenciales:
Sesión 1: 8/10/2024: Como resultado de la actividad se evidencia que las personas que se vincularon mostraron agrado debido a que la sesión se llevó a cabo por medio de actividad sensorial, alcanzando el objetivo planteado, las persona mayores se manteniendoles tranquilos y atentos.
Sesión 2: 22/10/2024: Durante la ejecución de la sesión las personas mayorews que se vincularon mantuvieron buena tolerancia al tiempo de ejecución, solicittando de manera individualizada no retirarles el audio, mostrando gusto e interes por las reflexiones que se estaban presntando, se alcanzó el objetivo planteado.

Actilvdad 3: Conenctándome con mi espiritualidad Relajación respiración profunda
Sesión 1 y 2: 15/10/2024: Durante ambas sesiones se alcanzó el objetivo planteado , os articipantes llegaron a un estado profundo de relajación a traveés de una respiración profnda y tranquila, el tiempo de ejecución estuvo propicio para las sesiones, por otra parte los participantes expresaron mucha tranquilidad y sintieron paz interior

Actividad 4: Respetando mis creencias:
Sesión 1 : 3, 10, 17/10/2024: Rezo del Santo Rosario Durante el rezo del santo rosario se evidencia que las personas mayores poseen buena capacidad de respuesta, sin olvidar las oraciones, además ayudan a guiar el paso a paso para la ejecución de la actividad, logrando el objetivo planteado.
Sesión 2: 25/10/2024 Santa Misa: Durante la ejecución de la actividad se evidencia la importancia de la esfera espiritual en las personas mayores y los beneficios que esta trae con sigo, mejorando su estado anímico, y su bienestar institucional, los participantes se mostraron atentos y muy respetuosos mientras se oficiaba l santa misa, mantuvieron buena tolerancia al tiempo e ejecución y se cumplió el objetivo planteado.
Por otra parte se realizó espacio de reflexion mediante la confesion del padre con persona mayor.

En constancia se firma

María del Pilar García Gálvis	CC: 52348977	Coordinadora	
Ana Virginia Gómez	CC: 52235416	Persona Mayor	
María del Rosario Godoy	CC: 20104552	Persona Mayor	
Luz Dary Torrez	CC: 53905979	Persona Mayor	
Ana Josefa Castro	CC: 23774881	Persona Mayor	

Fecha de evaluación del encuentro: 25/10/2024

Nombre del profesional que evalúa: Nancy Janeth Ramírez Gutiérrez

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	REGISTRO FOTOGRAFICO EJE OCUPACION HUMANA COMUNIDAD DE CUIDADO LA MESA CONVENIO 8138 de 2024

EJE: CUIDADO INTEGRAL
ESPIRITUALIDAD
VIAJE ESPIRITUAL

Sesión 1: 03/10/2024



Sesión 2: 07/10/2024



Sesión 3: 17/10/2024



REFLEXIONES EXISTENCIALES

08/10/2024



Sesión 2: 22/10/2024



Conectándome con mi espiritualidad Relajación respiración profunda

15/10/2024





Respetando mis creencias

3, 10, 17/10/2024



25/10/2024

