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 4

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:

9	9	2024	al	13	9	2024

2.2. Nombre del encuentro:

*Aprendo y escucho
*Fortaleciendo mi espiritualidad
*Sembrando bienestar

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: Aprendo y escucho: Se llevarán a cabo actividades de conceptualización sobre la espiritualidad, enfocadas en aclarar conceptos. La espiritualidad es considerada una disposición inherente a los humanos, caracterizada por ser universal e integradora, y tiene como meta orientar la conducta permitiendo trascender la existencia cercana con un propósito y un sentido de vida más amplio. Estas sesiones se llevaran a cabo los días 9 y 10 de septiembre del 2024.
	Actividad 2: Fortaleciendo mi espiritualidad: Se llevarán a cabo actividades de socialización para mostrar que la espiritualidad es la vida interior. También se ofrecerán espacios de práctica, respetando las ideologías individuales, ya que las expresiones y prácticas de espiritualidad son personales. Estas actividades están enfocadas en cómo la persona mayor entiende el mundo y el universo en su interior. Esta sesión se llevara a cabo el día 11 de septiembre del 2024.
	Actividad 3: Sembrando bienestar: Se realizarán socializaciones para compartir la importancia de los elementos que nutren el alma y nos hacen sentir bien, como disfrutar de una vida plena, reconocer y respetar las emociones. Estas actividades están diseñadas para aprender a vivir en armonía con nosotros mismos, cultivar vínculos saludables, escuchar nuestro interior y conectar con el corazón, en esta oportunidad se realizaran socializaciones y practicas de meditación. Estas sesiones se llevaran a cabo los días 12 y 13 de septiembre del 2024.
	EVALUACION INTERMEDIA: Para el mes de septiembre se planea realizar evolución intermedia de, se completará un cuestionario de verdadero y falso de manera grupal para evaluar el impacto de la línea de espiritualidad. Se tiene planeado realizar esta evaluación intermedia el día 13 de septiembre del 2024.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 1: Aprendo y escucho: Las actividades programadas para el 9 y 10 de septiembre se desarrollaron con éxito y sin contratiempos. Se convocó a las personas mayores y se organizó el espacio del comedor, el televisor y computador como herramienta digital para proyectar video informativo el cual compartió que la espiritualidad es importante en las personas mayores por varias razones claves, ya que ofrece un sentido de propósito, bienestar emocional y una mayor conexión con la vida, la cual permite que las personas mayores encuentren un propósito en esta etapa de la vida, ayudándoles a afrontar el envejecimiento y los cambios inevitables con una mayor sensación de plenitud y paz. También informo que practicar la espiritualidad puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, al brindarles herramientas para enfrentar las dificultades emocionales y las pérdidas que pueden acompañar la vejez. También favorece una actitud positiva y resiliente ante los retos de la vida.
	Actividad 2: Fortaleciendo mi espiritualidad: La actividad programada para 11 de septiembre se desarrolló con éxito y sin contratiempos. Se convocó a las personas mayores y se organizó el espacio en el comedor con sillas para que las personas mayores estuvieran cómodas y prestas para atender a la actividad, a como de tertulia se compartió que la espiritualidad es un aspecto profundo del ser humano que está relacionado con la búsqueda de sentido, propósito y conexión con algo más grande que uno mismo. Se les retroalimenta que no necesariamente está vinculada a una religión, aunque para muchas personas puede incluir creencias religiosas y que la espiritualidad involucra cuestiones fundamentales sobre la vida, el significado de la existencia y el bienestar emocional y mental. Seguido a ello se comparte que uno de los objetivos de la espiritualidad es alcanzar un estado de paz mental y emocional. Y que la paz proviene de la aceptación, la comprensión y la alineación de los valores personales con el mundo que nos rodea.
	Actividad 3: Sembrando bienestar: Las actividades programadas para el 12 y 13 de septiembre del 2024 se desarrollaron con éxito y sin contratiempos. Se convocó a las personas mayores a que participaran de las actividades, en la primera fecha se organizó el espacio la sala de televisión y se adecuo con sillas alrededor del espacio para que las personas mayores estuvieran cómodas y prestas para realizar la actividad se compartió la teoría de la meditación para posteriormente realizar la práctica, se les informa que la meditación desde la perspectiva espiritual es una práctica que busca conectar al individuo con su esencia interior y con una dimensión trascendental, más allá del pensamiento cotidiano. Se considera una herramienta para cultivar la paz interior, el autoconocimiento y la conexión con lo divino o lo espiritual, dependiendo de las creencias de cada persona. En la segunda fecha se convoco a las personas mayores para realizar el desplazamiento hacia el parque Park Way, cada persona se responsabilizo de llevar su colchoneta para realizar la práctica de meditación, al llegar al parque se tendieron las colchonetas ubicando a cada persona mayor en una de ellas, en el trascurso de la practica se fue compartiendo algunos aspectos clave de la meditación espiritual, se compartió que la meditación espiritual, busca conectar con una realidad superior, que puede ser entendida como Dios, el universo, el alma o una energía universal, a través de la meditación, se intenta calmar la mente, aquietando los pensamientos para abrirse a una experiencia profunda de silencio interior, silencio que permite que las personas mayores escuchen su interior, reflexionen sobre su propósito y se conecten con la espiritualidad. Se realizo ejercicio de respiración y algunas posiciones que las personas mayores lograron realizar.
	EVALUACION INTERMEDIA: 13 de septiembre del 2024 Al finalizar la actividad, se llevó a cabo la evaluación intermedia planificada para este mes. Esta fue realizada de manera grupal y dirigida por el profesional en gerontología. Durante la evaluación, se abordaron los temas trabajados a lo largo del trimestre, con el propósito de medir el impacto que estos contenidos generaron en las personas mayores.

3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: Aprendo y escucho: Finalizando las actividades las personas mayores concluyeron que la espiritualidad ofrece una forma de encontrar consuelo ante la muerte, la enfermedad o las limitaciones físicas. Ayuda a aceptar estos aspectos como parte del ciclo natural de la vida, promoviendo una actitud de paz y aceptación. La espiritualidad fomenta la interacción con otras personas, ya sea a través de actividades comunitarias, grupos de apoyo, lo que ayuda a evitar el aislamiento social y a fortalecer los vínculos interpersonales.
	Actividad 2: Fortaleciendo mi espiritualidad: Finalizando la actividad las personas mayores concluyen que la espiritualidad es la conexión personal y se trata de la relación que una persona tiene consigo misma, con los demás, con el entorno y, en algunos casos, con una fuerza superior o trascendental. Esta conexión puede ser con el universo, Dios, la naturaleza o un poder espiritual. Lo cual lleva a las personas mayores a reflexionar sobre el sentido de la vida y su propósito. A buscar respuestas sobre por qué existimos y cuál es nuestro papel en el mundo.
	Actividad 3: Sembrando bienestar: Finalizando las sesiones se pudo concluir con las personas mayores que la meditación espiritual fomenta estar plenamente presente en el momento, lo cual ayuda a dejar de lado preocupaciones del pasado o el futuro. Al hacerlo, favorece un estado de paz, calma y claridad que permite la apertura a experiencias espirituales.
	EVALUACION INTERMEDIA: Se logró resolver la evaluación intermedia sin ninguna novedad, junto a ello se realizó retroalimentación de los temas tratados en esta línea de atención.

3.4.RECURSOS

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

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Aprendo y escucho:
Se puede observar que las personas mayores con una vida espiritual activa tienden a experimentar un efecto positivo en la reducción del estrés y la promoción de hábitos de vida saludables, ya que proporciona un enfoque integral para vivir de manera más consciente y significativa, contribuyendo a su bienestar general en esta etapa de la vida.

Actividad 2: Fortaleciendo mi espiritualidad:
Se evidencia en las personas mayores que involucra los valores con los cuales guían sus acciones y decisiones, como la compasión, el respeto, la gratitud y la empatía. Logran trascender lo material o lo inmediato, conectándose con aspectos de la vida que van más allá de lo tangible, como la paz interior, la armonía y el bienestar emocional. Reconocen que la espiritualidad también está ligada al proceso de exploración y conocimiento de cada uno, lo que puede llevar a una mayor comprensión de las emociones, deseos y metas internas.

Actividad 3: Sembrando bienestar:
Se evidencia que, a través de la meditación espiritual, las personas mayores experimentan un cambio en su perspectiva sobre la vida, sintiéndose más conectadas consigo mismas y con el mundo. Esta transformación interior atrae mayor equilibrio, paz y armonía en la vida diaria. Se evidencia que esta práctica introspectiva ayuda a la persona mayor a buscar la conexión con lo divino o lo trascendental, ayudando a calmar la mente, encontrar propósito y desarrollar una mayor paz interior y claridad espiritual.

EVALUACION INTERMEDIA:
Se logra evidenciar que la espiritualidad genera un impacto positivo en las personas mayores porque les proporciona una fuente de paz interior, esperanza y fortaleza emocional. A medida que envejecen y enfrentan cambios significativos, como la pérdida de seres queridos, problemas de salud o la transición a entornos institucionales, la espiritualidad les ayuda a encontrar sentido y propósito en su vida. Este enfoque espiritual puede mejorar la salud mental al reducir la ansiedad, la depresión y el estrés, promoviendo una mayor resiliencia frente a las adversidades. Además, fomenta el bienestar emocional al permitirles reflexionar sobre el propósito de su existencia, facilitando la aceptación de la vida y la muerte. También fortaleció las conexiones sociales y los vínculos comunitarios, al promover valores de compasión, empatía y solidaridad. Se logra evidenciar un impacto positivo desde la línea de atención de espiritualidad ya que les ofrece un camino para enfrentarse a los desafíos de la vejez de manera más positiva, mejorando su calidad de vida en términos físicos, emocionales y sociales.

Se contó con una participación de 45 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 Luis Ramirez

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: 13/9/2024

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

ANEXOS ESPIRITUALIDAD






11/09/2024, 10:23:18 a. m.
Calle 39 21-46
111311
Bogotá
Colombia


Calle 39 21-46
111311
Bogotá
Colombia


13/09/2024, 9:46:55 a. m.
Monumento Almirante Prudencio Padilla
Bogotá
Colombia

EVALUACION INTERMEDIA – LINEA DE ATENCION ESPIRITUALIDAD

- ¿La espiritualidad es la búsqueda de un significado más profundo en la vida, a menudo relacionado con una conexión con lo trascendental?

  F ___ V ✓

- ¿La religión suele estar asociada a prácticas y creencias institucionalizadas y organizadas?

  F ___ V ✓

- ¿La espiritualidad es una experiencia más personal e individual de conexión con lo trascendente o lo sagrado?

  F ___ V ✓

- A través de la meditación, la oración, el autoconocimiento, el servicio a los demás, ¿y la reflexión sobre el propósito y el sentido no podemos fortalecer la espiritualidad?

- F ___ V ✓

- Se puede cultivar la espiritualidad en la vida diaria mediante prácticas como la meditación, el mindfulness, la gratitud, la reflexión sobre la vida, la conexión con la naturaleza, ¿y la participación en actividades que fomentan la paz y el crecimiento?

- F ___ V ✓

- ¿La espiritualidad tiene que ver con alguna religión específica?

  F ✓ V ___

- ¿Puedo ser espiritual sin seguir una creencia religiosa?

  F ___ V ✓