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 Casa Nostra**

1.2 Localidad: Tunjuelito

2. Linea: Espiritualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

4	11	2024	al	13	11	2024	

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1.- Ecoespiritualidad
Actividad 2.- Fortaleciendo mi vida espiritual
Actividad 3.- Palabras y sentimientos libres
Actividad 4.- Conexiones y Sueños
Actividad 5.- Circulo de Conexiòn

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Actividad 1, 2 y 3, Jose Henry Cifuentes Villabon - Psicólogo
Actividad 4 y 5. Claudia Esperanza Torres Sosa - Gerontologa

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Proporcionar a las personas mayores herramientas para afrontar de forma asertiva los cambios asociados al proceso de envejecimiento mediante el fortalecimiento de la dimensión espiritual. esto incluye promover una comprensión profunda de sí mismos, una mejor interpretación de la realidad, y una relación más significativa con el mundo y con los demás, con el fin de lograr bienestar, calidad de vida, y salud tanto física como mental. además, se busca fomentar la toma de conciencia de un "ser" o "poder" superior que otorgue sentido a la existencia, proporcionando paz, tranquilidad, sosiego y esperanza.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Ecoespiritualidad,Desarrollar dinámicas enfocadas al tema específico donde por medio de herramientas se pueda reconocer las diferentes estrategias.
Actividad 2: Fortaleciendo mi vida espiritual - Favorecer la estabilidad emocional de las personas donde por medio de estrategias se lleve a la construcción de ideas que registren dinamizas sociales y de convivencia.
Actividad 3: Palabras y sentimientos libres - Crear momento donde por medio estimulacion sensorial sean llevados a los recuerdos gratos y no gratos.
Actividad 4 y 5: Promover la comprensión personal, la reflexión sobre la realidad y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales basadas en principios espirituales compartidos.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1 : Ecoespiritualidad - "lo que soy" - 8/11/2024** se realiza la actividad en el salón principal de la comunidad de cuidado, un espacio cálido y acogedor que se encontraba perfectamente acondicionado para fomentar el diálogo y la reflexión. Las 46 personas mayores, participantes activos de la actividad, se encontraban sentadas a la expectativa, creando un ambiente de cercanía y confianza. Con una voz tranquila y serena, introdujo el concepto de "lo que soy" dentro de la ecoespiritualidad, destacando la importancia de la conexión entre espiritualidad y naturaleza. Se les invitó a abrir sus corazones y mentes para explorar cómo ambos elementos pueden nutrir su vida diaria, sobre todo en la etapa madura.
	Actividad 2: Fortaleciendo mi vida espiritual - "introspección" 4/11/2024 - La actividad comenzó con una cálida bienvenida a las personas mayores que se habían reunido en el patio cubierto de la comunidad de cuidado. Dado que muchos de los participantes no pueden leer ni escribir debido a su condición de severidad, el espacio se diseñó de manera inclusiva, permitiendo que todos pudieran participar sin barreras. con voz suave y empática, explicó el objetivo del encuentro: fortalecer la vida espiritual de los participantes a través del tema de la introspección. Se les invitó a relajarse, cerrar los ojos y respirar profundamente, comenzando con una breve meditación guiada que les permitió conectar consigo mismos, generando un ambiente tranquilo y reflexivo.
	Actividad 3: Palabras y sentimientos libres - 12/11/2024 - El encuentro comenzó en el patio cubierto de Casa Nostra, un espacio amplio y accesible, preparado para recibir a las personas mayores en condicion de severidad. El ambiente estaba dispuesto para ofrecer comodidad, con cortinas musicales, favoreciendo la interacción. La dinámica comenzó con una breve presentación de la actividad, en la cual se explicó que el tema sería "Alzando la voz". Se invitó a los participantes a reflexionar sobre cómo se sienten en su entorno y cómo se comunican con los demás, tanto con su familia como con el personal de salud que los atiende en la comunidad.
	Actividad 4: Conexiones y Sueños- 06/11/2024: Encuentro con mi reconciliación - Se realiza una introducción a la actividad desarrollando un momento inicial explicando la temática a desarrollar, en la que a partir de ejercicios de arteterápuia y mimica, se socializa a las personas mayores la relevancia del autoconocimiento mediante el cual el ser humano logra entender qué es lo que realmente le importa, motiva y da sentido a tu vida.
	Actividad 5: Circulo de Conexiòn 13/11/2024: "Edadismo" El ritmo y proceso fue diverso en el punto de partida y la motivación de cada usuario en cada actividad desarrollada. se aplicaron de técnicas individuales y dinámica de grupos para favor la autoestima y autosuficiencia necesaria para contrarrestar el déficit que arrastran algunas personas mayores participantes,. Se está llevando a cabo una metodología activa en la que el profesional es el guía y facilitador, las personas mayores protagonista o sujeto activo del mantenimiento de sus funciones residuales.
	Actividad 1 : Ecoespiritualidad - La actividad se desarrolló a través de un diálogo fluido entre los participantes, quienes compartieron sus vivencias y reflexiones sobre cómo la naturaleza había influido en su espiritualidad a lo largo de los años. Se mencionaron momentos de paz en el contacto con el entorno natural, como los paseos por el campo, el cuidado de jardines o la observación del cielo, resaltando cómo estos momentos alimentaban su bienestar interior. A medida que el encuentro avanzaba, se presentó un video que ilustraba diversos ejemplos de cómo otras comunidades alrededor del mundo han integrado la naturaleza y la espiritualidad en su vida cotidiana, enfatizando la importancia de la conexión con la tierra y sus ciclos. Durante el video, se hicieron pausas para reflexionar, y los participantes compartieron sus pensamientos, lo que enriqueció aún más el diálogo.

Powered by CamScanner

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 2: Fortaleciendo mi vida espiritual -** El núcleo de la actividad consistió en una dinámica grupal que fomentaba la reflexión personal y el diálogo. Los participantes, sentados en semicírculo, fueron invitados a compartir sus pensamientos sobre lo que significa la introspección para ellos. Utilizando una serie de preguntas sencillas y dirigidas, como "¿Qué sientes cuando piensas en tu vida?", "¿Qué momentos de tu vida te gustaría revivir?", se buscaba que los participantes expresaran sus emociones y recuerdos más profundos. desde el área se acompañó cada intervención con palabras de apoyo, sin juzgar, y alentando a todos a hablar desde su corazón. Durante la dinámica, el espacio se llenó de historias de vida, risas y también momentos de silencio reflexivo.
	Actividad 3: Palabras y sentimientos libres - La dinámica consistió en un ejercicio de expresión y diálogo, en donde se utilizaron tarjetas con palabras claves relacionadas con el tema: voz, comunicación, respeto, cuidado, empatía, entre otras. Cada participante, en turnos, seleccionaba una tarjeta y compartía una breve reflexión sobre cómo percibían esa palabra en su vida cotidiana. Algunos hablaron de la importancia de sentirse escuchados y comprendidos, mientras que otros expresaron sentimientos de soledad o frustración por no poder comunicarse de manera más efectiva debido a sus condiciones de salud. Durante este momento, se promovió un ambiente de respeto y empatía, en el que tanto las personas mayores como el talento humano encargado del cuidado se involucraron en el diálogo, escuchando activamente y compartiendo experiencias. Las conversaciones fueron espontáneas, permitiendo que se generaran vínculos emocionales y se creara un espacio de confianza. Además, se integraron dinámicas de apoyo, como juegos de asociación de palabras, para estimular la participación de aquellos con dificultades más severas en el habla o la movilidad.
	Actividad 4: Conexiones y Sueños: Se inicia la actividad realizando respiraciones consientes en donde motivamos a las personas a concentrarse en su respiración (inhalar, pausar, exhalar, pausar, e iniciar el ciclo de nuevo).Al pasar unos minutos, ponemos una canción instrumental a bajo volumen que permita un diálogo interior. Luego, les indicamos que, así como su cuerpo sufre cambios, su emocionalidad también y por ello es necesario tomar consciencia de que la emocionalidad,los pensamientos y los afectos van a diferentes ritmos y diferentes velocidades.
	Actividad 5: Circulo de Conexiòn: Se reunen a la personas mayores y dando inicio al taller se les pregunta que entienden por Edadismo, estigma y vejez. Algunas de las personas mayores dan el significado de edadismo refiriendo que es cuando los tratan con palabras como ancianito, viejito, abuelito, cucho, otros refieren que tambien al llegar a determinada edad los tratan como niños acariciandoles las mejillas, y refiriendose a ellos con palabras como " mi viejito lindo y miren a esta viejita preciosa". Se proyecta el video "Edadismo: discriminación por edad - por Patricia Kelly " el cual es un pilar para iniciar una lluvia de ides sobre el tema mencionado, finalmente el sentir general es que se debe educar a la comunidad y sociedad en general sobre la vejez y el cómo dirigirse hacia las personas mayorescon respeto.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1 : Ecoespiritualidad -** Al final del encuentro, se invitó a cada persona mayor a expresar una palabra o reflexión que resumiera su experiencia. Hubo un ambiente de calma, gratitud y conexión entre todos. Las personas mayores mencionaron términos como "paz", "sabiduría", "naturaleza" y "conexión". A continuación, se realizó una pequeña ceremonia de cierre donde se agradeció el tiempo compartido.
	Actividad 2: Fortaleciendo mi vida espiritual - El encuentro culminó con una reflexión grupal. Se les invitó a todos a compartir cómo se sentían al finalizar la actividad. Algunos expresaron su gratitud por haber tenido el espacio para recordar y compartir sus vivencias, mientras que otros se sintieron aliviados al haber podido verbalizar emociones que no habían podido expresar antes. Para cerrar, se realizó una oración comunitaria en la que se agradeció por la oportunidad de reflexionar juntos y se pidió fortaleza y paz para el camino espiritual de cada uno.
	Actividad 3: Palabras y sentimientos libres - Al finalizar la actividad, los participantes fueron invitados a reflexionar sobre lo vivido. algunos expresaron cómo se sintieron al compartir sus pensamientos y cómo percibieron la disposición del equipo de cuidado al escucharlos. Hubo un momento de cierre en el que se agradeció la participación de las personas mayores presentes, quienes se mostraron satisfechos y agradecidos por el espacio brindado. La sensación general fue de mayor conexión, tanto entre ellos mismos como con el personal de talento humano.
	Actividad 4: Conexiones y Sueños: Para finalizar la dinámica, se da un breve espacio de diálogo donde los y las participantes identifican las emociones, pensamientos y afectos personales que generan tensiones o conflictos interiores. Y a partir de la aceptación de la fragilidad, las heridas, las incertidumbres, el dolor y el agotamiento pueden llegar a encontrar un camino de paz y reconciliación.
	Actividad 5: Circulo de Conexiòn: Para el cierre se realizan entrevistas a algunos de los participantes y se les pide expliquen a sus pares las ideas centrales del tema tratado en este dia. Algunos de los participantes llegan a sentirse tristes mientras otros refieren que deben seguir sintiendose útiles para la sociedad realizando las actividades propuestas, tambien proponen que se imparta educación a las personas que son cuidadoras ya sean auxiliares de enfermeria y/o familiares ya que es evidente la falta de cultura frente a la vejez.

3.4.RECURSOS

* Recursos locativos * Lápices * Torre de sonido * Papel Silueta Rojo. * Micrófono * Sillas rimax * Audios de música, reflexiones. * Videos.	* Recurso Humanos : * Personas Mayores de la comunidad de cuidado * Profesionales

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1 : Ecoespiritualidad - El encuentro fue altamente positivo, con una participación de 46 personas mayores. Algunos participantes expresaron que la actividad les permitió redescubrir la relación profunda que tienen con la naturaleza y cómo esta conecta con su bienestar espiritual.

Actividad 2: Fortaleciendo mi vida espiritual - La actividad "Fortaleciendo mi vida espiritual: Introspección" resultó ser buena en varios aspectos. La participación de las 52 personas mayores demostró el impacto positivo de la dinámica. Muchos de los participantes, que inicialmente se mostraron reacios o tímidos, se abrieron gradualmente durante el encuentro.

Actividad 3: Palabras y sentimientos libres - Se cuenta con la participación de 62 personas mayores, quienes realizan aportes valiosos a la actividad desarrollada de una manera participativa y enfocada a la vivencia de los mismos.

Actividad 4: Conexiones y Sueños: Se cuenta con la paricipacion de 46 personas mayores quienes acerptan los tiempos y la dinámica desarrollada al igual que llegan a exteriorizar sentires a partir de las emociones sentidas

Powered by CamScanner

Actividad 5: Circulo de Conexiòn: Se vinculan 42 personas mayores quienes realizan analisis del video proyectado, esteriorizan ideas y conceptos personales sobre la vejez y llegan a socializar experiencias vividas en los hospitales, atención médica y con algunos familiares, llegando a referir algunos de ellos que despues de haberle servido a sus familias ellos los ignoraron y los sacaron de la casa.

En constancia de la realización de la actividad firman:

Persona 1:
Martiniana Soto C.C. No 53905456

Persona 2:
Carlos Julio JImenez C.C. No 79040092

Persona 3:
Mario Garcia Casallas - C.C. No 17137073

Persona 4:
Maria Esther Sarmiento- CC: 20065324

Persona 5:
Jose Joaquin Aguilar CC: 2242306

Coordinadora:
Adriana del Pilar Amortegui C.C.. No 52506519

Fecha de evaluación del encuentro: 13/11/2024

Nombre del profesional que evalúa:
Jose Henry Cifuentes Villabon C.C. 1069728315
Claudia ESperanza Torres SosaC.C. 52047593

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Actividad 1 **Ecoespiritualidad - "lo que soy"**

Actividad 2 **Fortaleciendo mi vida espiritual - "introspección"**

Actividad 3 **Palabras y sentimientos libres - "Alzando la voz"**

Actividad 4 Conexiones y Sueños

Actividad 5 Círculo de Conexiòn