

 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							
		Página: 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: <u>Teusaquillo</u> .		2.1. Fecha de Ejecución:							
2. Línea: <u>Espiritualidad</u> .		<table><tr><td>15</td><td>7</td><td>2024</td><td>al</td><td>19</td><td>7</td><td>2024</td></tr></table>	15	7	2024	al	19	7	2024
15	7	2024	al	19	7	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									
<ul style="list-style-type: none">• 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 15 y 16 de julio del 2024. Durante este mes, se planea realizar un pre-test. Se completará un cuestionario de verdadero y falso de manera grupal para evaluar el impacto de la línea de espiritualidad.								
	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 17 de julio 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. Estas sesiones se llevaran a cabo los días 18 y 19 de julio del 2024.								

Actividad 1: Aprendo y escucho: Las sesiones programadas para este mes se desarrollaron en los días 15 y 16 de julio del 2024, la profesional en gerontología se dispuso a invitar y a adecuar el espacio en donde se desarrollaron las sesiones, se dio inicio con retroalimentaciones dándoles a conocer a las personas mayores que la espiritualidad es un concepto amplio y multifacético que puede entenderse de diversas maneras, dependiendo del contexto cultural, religioso, filosófico y personal. Posteriormente se compartieron algunos conceptos de espiritualidad viéndolos de diferentes dimensiones:

Religiosa: En un contexto religioso, la espiritualidad suele referirse a la conexión con lo divino o lo sagrado. Esto puede incluir prácticas como la oración, la meditación, la adoración y otros ritos que buscan una relación con Dios o dioses, según la religión en cuestión.

Personal: Para muchas personas, la espiritualidad es una búsqueda personal de significado y propósito en la vida. Esta búsqueda puede no estar necesariamente ligada a una religión específica, sino a una exploración interna de valores, creencias y experiencias que le dan sentido a la existencia.

Humanista: Desde una perspectiva humanista, la espiritualidad puede entenderse como una conexión profunda con la humanidad y el universo. Esto puede incluir un sentido de asombro y respeto por la naturaleza, la búsqueda de la verdad y la justicia, y el compromiso con el bienestar de otros seres humanos.

Transpersonal: La psicología transpersonal estudia los aspectos espirituales de la experiencia humana, más allá del ego y de la identidad personal. Esta perspectiva incluye estados de conciencia elevados, experiencias místicas, y la percepción de una realidad más amplia que trasciende lo material.

Bienestar: En el ámbito del bienestar y la salud, la espiritualidad a menudo se asocia con prácticas que fomentan la paz interior, la resiliencia emocional y la conexión con uno mismo y con los demás. Esto puede incluir la meditación, el yoga, la atención plena (mindfulness), y otras técnicas que promueven un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.

Cultural: En muchas culturas, la espiritualidad está intrínsecamente ligada a la identidad colectiva, las tradiciones y los rituales comunitarios. Esto puede incluir ceremonias ancestrales, festividades, danzas, y otras expresiones culturales que fortalecen el sentido de pertenencia y conexión con los ancestros y la comunidad.

Posterior a la socialización se realiza el desarrollo del pre –test planeado para este mes, de forma grupal y dirigido por la profesional en gerontología se resuelve el cuestionario.

Actividad 2: Fortaleciendo mi espiritualidad: La sesión programada para este mes se desarrolló el día 17 de julio del 2024, la profesional en gerontología se dispuso a invitar y a adecuar el espacio en donde se desarrolló la sesión, se dio inicio compartiendo que fortalecer la espiritualidad en la etapa de la vejez puede tener un impacto positivo en su bienestar emocional, mental y físico. Se compartieron algunas estrategias para apoyar y nutrir la espiritualidad en las personas mayores:

- 1.Fomentar la participación en prácticas religiosas
- 2.Promover la meditación y la oración
- 3.Facilitar la conexión con la naturaleza
- 4.Fomentar las actividades creativas
- 5.Ofrecer apoyo emocional y escucha activa
- 6.Organizar grupos de discusión o estudios
- 7.Fomentar el servicio y el voluntariado
- 8.Crear rituales significativos
- 9.Facilitar el acceso a recursos espirituales
- 10.Respetar y apoyar sus creencias y prácticas

Actividad 3: Sembrando bienestar: Las sesiones programadas para este mes se desarrollaron en los días 18 y 19 de julio del 2024, la profesional en gerontología se dispuso a invitar y a adecuar el espacio en donde se desarrollaron las sesiones, se dio inicio con una socialización en donde se compartió que sembrar bienestar desde la espiritualidad en las personas mayores

	<p>miro con una socialización en donde se comparte que sembrar bienestar desde la espiritualidad en las personas mayores implica integrar prácticas y enfoques que nutran su sentido de conexión, propósito y paz interior. Se compartieron algunos tips como:</p> <p>1. Crear un ambiente espiritual: Espacios tranquilos: Dedicar un espacio en la comunidad para la meditación, la oración o la reflexión. Música y arte espiritual: escuchar música relajante, cánticos o mantras que resuenen con sus creencias. El arte también puede ser una forma de expresar y explorar la espiritualidad.</p> <p>2. Fomentar la conexión comunitaria: Grupos espirituales: Facilita la participación en grupos de estudio bíblico, meditación guiada o clubes de lectura espiritual. Eventos y ceremonias: Organiza o apoya la asistencia a eventos religiosos, ceremonias, y festividades espirituales que sean significativas para ellos.</p> <p>3. Practicar la gratitud y la reflexión: Diarios de gratitud: Anima a mantener un diario de gratitud donde puedan escribir cosas por las que están agradecidos cada día. Reflexiones diarias: Incorpora lecturas o reflexiones diarias que inspiren y fomenten la introspección.</p> <p>4. Promover el cuidado personal y la autocompasión: Meditación y mindfulness: Enseña técnicas de meditación y atención plena que puedan practicar diariamente para reducir el estrés y aumentar la conciencia espiritual. Actividades físicas suaves: Actividades como el yoga o el tai chi pueden conectar el cuerpo y la mente, promoviendo la paz interior.</p> <p>5. Fomentar el servicio y la contribución: Voluntariado: Involucra a las personas mayores en actividades de voluntariado adecuadas a sus capacidades, ya que ayudar a otros puede fortalecer su sentido de propósito y conexión. Actos de bondad: Promueve pequeños actos de bondad y generosidad, como hacer llamadas telefónicas a amigos, escribir cartas, o cocinar para alguien.</p> <p>6. Facilitar la exploración espiritual: Educación continua: Ofrece oportunidades para aprender sobre diferentes tradiciones espirituales y filosofías, lo que puede ampliar su perspectiva y enriquecer su camino espiritual. Recursos espirituales: Proporciona acceso a libros, películas, conferencias y otros recursos que exploren temas espirituales y filosóficos.</p> <p>7. Apoyar la expresión creativa: Arte y manualidades: Fomenta actividades artísticas como la pintura, la escritura, la música o la artesanía como formas de expresión espiritual. Diálogo y narración: Anima a compartir historias de vida y experiencias significativas que hayan influido en su camino espiritual.</p> <p>8. Cuidar la dimensión emocional: Terapia espiritual: Considera la terapia espiritual o el acompañamiento espiritual como una forma de apoyo emocional y crecimiento personal. Escucha activa y empatía: Ofrece tiempo y atención para escuchar sus preocupaciones, esperanzas y miedos, brindando un apoyo empático y comprensivo.</p>
3.3.3. MOMENTO FINAL	<p>Actividad 1: Aprendo y escucho: Finalizando las sesiones se concretó que la espiritualidad es una dimensión de la experiencia humana que abarca la búsqueda de significado, propósito, y conexión con algo más grande que uno mismo, ya sea esto divino, universal, o profundamente humano.</p> <p>Se logró resolver el pre – test sin ninguna novedad, junto a ello se realizó retroalimentación de los temas tratados en esta línea de atención.</p> <p>Actividad 2: Fortaleciendo mi espiritualidad: Finalizando la sesión se concluye que fortalecer la espiritualidad en las personas mayores requiere un enfoque personalizado y compasivo, teniendo en cuenta sus intereses, creencias y capacidades individuales.</p> <p>Actividad 3: Sembrando bienestar: Se pudo concluir con las personas mayores que si se implementan estas estrategias con sensibilidad y respeto hacia las creencias y preferencias individuales de cada persona mayor puede sembrar bienestar desde la espiritualidad y enriquecer su vida de manera significativa.</p>

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: Aprendo y escucho: Se evidencia que la espiritualidad puede tener un impacto profundo y multifacético en el bienestar de las personas mayores institucionalizadas, mejorando su salud emocional, física, social y espiritual, y contribuyendo significativamente a su calidad de vida. Se evidencia que las prácticas espirituales individuales, como la oración personal y la meditación, pueden ofrecer a las personas mayores una forma de mantener su autonomía y sentido de control sobre su vida. También se percibe que la participación en actividades espirituales de su elección puede empoderar a las personas mayores, dándoles una voz y un papel activo en su propia vida y bienestar.

Actividad 2: Fortaleciendo mi espiritualidad: Se observa que el impacto de la espiritualidad en personas mayores institucionalizadas es especialmente significativo debido a los desafíos únicos que enfrentan en entornos como en la comunidad de cuidado que es de estadía a largo plazo. Las personas mayores logran fortalecer la capacidad para enfrentar adversidades, ya que la espiritualidad puede proporcionar una fuente de fortaleza interna, ayudando a las personas mayores a enfrentar los desafíos de la vida institucional, como la pérdida de autonomía, la separación de familiares y amigos, y los problemas de salud.

Actividad 3: Sembrando bienestar: Se evidencia que la espiritualidad puede tener un impacto profundo y multifacético en el bienestar de las personas mayores institucionalizadas, mejorando su salud emocional, física, social y espiritual, y contribuyendo significativamente a su calidad de vida. Se evidencia el incremento de la calidad de vida de persona mayor se percibe que da Sentido de Propósito y Significado, la espiritualidad puede ayudar a las personas mayores a encontrar un propósito y significado en su vida diaria, incluso dentro del entorno institucional. También logra dar sensación de paz y tranquilidad, as prácticas espirituales proporcionan una sensación de paz interior y tranquilidad, mejorando la calidad de vida general.

PRE- TEST – Desarrollo de cuestionario de verdadero y falso de manera grupal

Aplicado el día 15 de julio del 2024

Se evidencio que la espiritualidad desempeña un papel fundamental en la vida de las personas mayores por varias razones, relacionadas con el bienestar emocional, mental, social y físico. Se resalta que varios puntos clave sobre la importancia de la espiritualidad en las personas mayores:

Sentido de propósito y significado: La espiritualidad puede proporcionar un sentido profundo de propósito y significado en la vida, lo cual es crucial para las personas mayores que pueden estar enfrentando cambios significativos, como la jubilación, la pérdida de seres queridos, o cambios en su salud.

Bienestar emocional y reducción del estrés: Las prácticas espirituales, como la meditación, la oración y la atención plena, pueden ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Estas prácticas promueven la paz interior y la estabilidad emocional.

Conexión social y comunidad: La participación en comunidades espirituales o religiosas ofrece oportunidades para la socialización y la construcción de relaciones significativas, lo cual es vital para combatir la soledad y el aislamiento que a menudo experimentan las personas mayores.

Resiliencia y manejo del duelo: La espiritualidad puede proporcionar consuelo y esperanza durante momentos difíciles, ayudando a las personas mayores a manejar el duelo y la pérdida. Las creencias y prácticas espirituales pueden ofrecer una perspectiva más amplia y una sensación de continuidad y paz.

Salud física y calidad de vida: Estudios han demostrado que las personas mayores con una fuerte dimensión espiritual tienden a tener mejores resultados de salud física. Esto puede deberse a una combinación de factores, como el apoyo social, la reducción del estrés y el fomento de hábitos saludables.

Crecimiento personal y reflexión: La espiritualidad fomenta la reflexión y el autoconocimiento, lo cual puede conducir a un mayor crecimiento personal y a una vida más satisfactoria y plena. Esta autoexploración puede ser particularmente enriquecedora en la tercera edad, cuando las personas tienen más tiempo para reflexionar sobre su vida y legado.

Aumento de la esperanza y optimismo: Las creencias espirituales y prácticas pueden cultivar una actitud más positiva hacia la vida y el futuro, aumentando la esperanza y el optimismo, incluso frente a desafíos y adversidades.

Fortalecimiento de la identidad y valores: La espiritualidad ayuda a las personas mayores a mantenerse conectadas con sus valores y creencias fundamentales, reforzando su identidad y proporcionando una base sólida para enfrentar los cambios y desafíos de la vida.

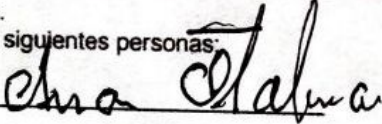
Fomento del perdón y la paz interior: La espiritualidad a menudo incluye enseñanzas sobre el perdón y la reconciliación, lo cual puede liberar a las personas mayores de cargas emocionales y promover una sensación de paz interior y bienestar.

Sentido de continuidad y trascendencia: La espiritualidad puede ofrecer una sensación de continuidad más allá de la vida física, proporcionando consuelo y tranquilidad respecto a cuestiones existenciales y la mortalidad.

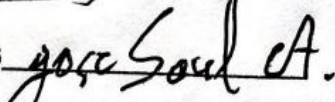
Se concluye que la espiritualidad puede ser una fuente vital de apoyo, consuelo y fortaleza para las personas mayores, contribuyendo significativamente a su bienestar integral y a una vida plena y significativa. Las personas mayores lograron dar respuestas asertivas al cuestionario elaborado por la profesional en gerontología, se anexa registro fotográfico del mismo.

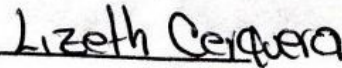
Se contó con una participación de 45 personas mayores.

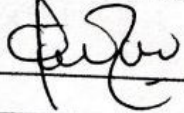
En constancia que se realizaron las sesiones, firman las siguientes personas:

Actividad 1: Persona mayor - Ana Otalora - 51.567.903 

Actividad 2: Persona mayor - Luis Ramirez - 19.382.226 

Actividad 3: Persona mayor - Saul Aristizabal - 19.483.506 

Profesional en Gerontología – Lizeth Cerquera - 1.124.860.156 

Coordinadora – Laura Reina - 1.016.020.033 

Fecha de evaluación del encuentro: 19/7/2024

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

CUESTIONARIO PRE -TEST

ESPIRITUALIDAD

1. Espiritualidad es lo mismo que religión .V__
F__
2. La espiritualidad da sensación de paz y tranquilidad V__ F__
3. La espiritualidad puede proporcionar un sentido profundo de propósito y significado en la vida. V__ F__
4. Fomentar servicio y el voluntariado fortalece la espiritualidad? V__ F__
5. La meditación hace parte de la espiritualidad.
V__ F__

ANEXO ESPIRITUALIDAD

APRENDO Y ESCUCHO 15 y 16 DE JULIO DEL 2024



Martes 16 de Julio 2024

* Aprendo y escucho

#CONCEPTUALIZACIÓN SOBRE LA ESPIRITUALIDAD

La Espiritualidad Es La. vida- interión
S prácticas espirituales:

- prácticas religiosa
- meditación y oración
- conexión con la naturaleza
- actividades recreativas
- apoyo emocional y escuchativo
- grupo de ~~discusión~~ discusión
- ~~facilitar~~ en servicio y el voluntariado
- crear rituales
- Facilitar el Acceso a recursos espirituales
- Respetar y apoyar sus creencias y prácticas

16 jul 2024 11:15:43 a. m.

39-29 Carrera 24

Teusaquillo

Bogotá

#Comunidad de Cuidado Libertad

FORTALECIENDO MI ESPIRITUALIDAD 17 DE JULIO DEL 2024



SEMBRANDO BIENESTAR 18 Y 19 DEL 2024

