ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	**15**	**feb**	**2025**		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	**Derechos y ejercicio de la Ciudadania.**				
Línea de Atención:	**Espiritualidad**		Profesional a cargo:	**Cristian David Castillo Castro**	
Nombre de la actividad:	El principio				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la espiritualidad como factor protector en la vejez, a través de prácticas espirituales como la oración, la gratitud y la oración, para mejorar la calidad de vida y promover el propósito.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Disponer un ambiente de calidez y confianza a través de la metáfora de fuego como apoyo entre las personas.

Facilitar la apropiación de estas prácticas espirítales, fomentando historias inspiradoras.

Consolidar los aprendizajes y fomentar la reflexión personal sobre la espiritualidad n la vida cotidiana.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a los beneficiarios a participar de la actividad central que se realiza en el comedor, iniciando a las 10:00 a.m. se realizara la actividad de apertura el circulo de la calidez, luego se realizara una charla sobre la diferencia entre espiritualidad y religión, encontrando algunos elementos positivos de la espiritualidad, se realizaran practicas espirituales, historias inspiradoras y ejercicios de conexión interior. Para iniciar se realiza un circulo y se comienza a preguntarles porque estamos en circulo, luego de las palabras de las personas mayores se aclara que nos reuníamos alrededor del fuego para calentar nuestro espíritu, para apoyarnos y para protegernos, en el circulo donde todas las opiniones son validas y no hay nadie que sepa mas que nadie, luego de esto se les invita a pensar en el calor humano y el calor espiritual.
MOMENTO CENTRAL	En el momento central, se les orienta a los participantes a realizar una conexión con su creencia particular, a través de una oración de agradecimiento centrada en la sanidad, la sabiduría y la armonía, luego se explicara la diferencia entre espiritualidad y religiosidad, ampliando el conocimiento de diversas religiones y credos, aportando contexto histórico al nacimiento de en las expresiones religiosas, donde antes se asignaba propósito y sentido a través del nombre, aportando cada nombre el lugar y sentido de este, luego se narra la historia “La luz interior: Juan era un joven que sentía un vacío en su corazón. Aunque tenía éxito en su carrera, sentía que algo faltaba en su vida. Un día, decidió asistir a un retiro espiritual en las montañas. Durante una de las sesiones de meditación, Juan experimentó una luz interior que lo llenó de una profunda sensación de amor y serenidad. Entendió que la verdadera felicidad no dependía de sus logros externos, sino de la conexión con su propia esencia” luego se ampliara la experiencia de las personas mayores, a través de lo que creen y piensan fomentando un dialogo abierto de algunos fragmentos del video más allá de la muerte ""La Ciencia Lo Dice: La Muerte Es Sólo El Principio".
MOMENTO FINAL	En el cierre se buscará que los beneficiarios reflexionen sobre la espiritualidad invitándolos a pensar en el día a día como nos afectan las experiencias y emociones, así como lo que nos deja el ver la gratitud generada por el momento, reflexionando que cada año es importante seguir realizando actividades para fomentar la conexión con lo trascendente, se plantean tres preguntas para guiar la reflexión: ¿Cómo me siento después de conectar con mi espiritualidad?, ¿Qué historia o práctica resonó más en mí y por qué?, ¿Cómo puedo integrar estas prácticas en mi vida diaria? Para finalizar cada persona recibirá una piedra y la pondrá en el centro con lo que significo el espacio para ellos.

RECURSOS

Televisor para reproducir el video.	Facilitador de apoyo logístico.
Sillas	Psicólogo que guía la actividad.
Espacio para el desarrollo de las actividades	Personas mayores voluntarios.
Piedrasy velon.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Dentro de la actividad lo importante participaron 39 personas mayores, que inicio a las 10:00 hasta las 12:00 pm, los impactos generaron espacios de conexión profunda donde cada persona ampliaba su concepción de espiritualidad, generando nuevas nociones de otras formas de religión, fomentando el apoyo mutuo y el pensar en la otredad como un igual, se amplia la importancia de las practicas espirituales ligadas al bienestar y de sus beneficios. Se Avanzo en la creación de un espacio de debate y construcción, donde varias personas compartieron libremente su sentir y emociones, consolidación aprendizajes sociales a la vez que los símbolos como el fuego para generar apoyo y las piedras como fortalezas, de lo que creemos y fuentes de resiliencia. Para mejorar se plantea manejar los ritmos de las personas mayor trayendo otras actividades que dinamicen la temática evitando algunos radicalismos por la impresión que les genera el tema.

Registro fotográfico

Febrero 15 de 2025

Actividad física





Actividad Central El principio





Proyecto Tics y autoCuidados



