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**	**Mar**	**2025**		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	**Derechos y ejercicio de ciudadanía**				
Línea de Atención:	**Espiritualidad**		Profesional a cargo:	**Cristian David Castillo Castro**	
Nombre de la actividad:	Con sentido				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Explorar la espiritualidad con significado y propósito, a través reflexiones interculturales sobre el cuerpo, la vida y el ikigai, fortaleciendo la autoestima, el vivir el presente y la proyección de un legado personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar la conciencia corporal y la introspección con afirmaciones positivas.

Analizar diferentes visiones espirituales sobre el sentido y el propósito vital.

Consolidar compromisos en la aplicación y búsqueda del ikigai.

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 p.m. Se iniciará con un ejercicio de Tapping emocional en la que en cada punto se repetirá frases como me honro, me acepto, soy bueno, tengo propósito, soy valioso, me respeto, con lo cual se busca afianzar nuestro sentido personal, luego de esto se pasara a realizar la postura del árbol, el movimiento de las nubes y el abrazo a la luna, en la práctica de taichi para conectar con nuestra respiración y equilibrio, donde se fomenta la sensación sobre la serenidad y el bienestar, luego de esto se explicaran los otros aspectos del taller la exploración de tradiciones espirituales, el sentido de vida ligado con lo promovido por Soul y el abordaje del ikigai.
MOMENTO CENTRAL	Se organiza el espacio hablando de lo que consideran sobre la espiritualidad, en relación con ello se exploraran algunas tradiciones como Grecia estructuraron sus tradiciones a través de la búsqueda constate de la virtud de cada persona, en India se planteaba el correlato de acción en el momento justo, frente al karma acción negativa que establece en esta vida su equilibrio, en Israel con su idea de reparar el mundo a través de la acción directa, no importa quien hizo el daño sino la acción para corregir, reencausar y apoyar al otro, Catolicismo en el servicio en su expresión al amor del prójimo, cerrando con el Tao buscando fluir con la naturaleza y llegar a la armonía personal, se dialogara con las personas lo que creen de estos sentidos propuestos, para luego proyectar un fragmento de la película Soul https://www.youtube.com/watch?v=57Bz6LCQf9g&ab_channel=AxelAyala en a la que se muestra la vida de Joe y como algunos momentos le daban su chispa, llenando su música permitiendo entrar en el estado de flujo, planteando como momentos similares a estos que disfrutamos genuinamente pueden generar esas conexiones profundas ya sea en el aprender o enseñar, o solo en el disfrute del momento de las personas y de las alegrías, se realiza una meditación guiada donde se centre ese momento vital y como se comparte con los demás, finalmente se explica el ikigai japones en el que se dialogara sobre lo que aman hacer, lo que para el mundo podría ser útil, en lo que saben hacer y en lo que puedan retribuir económicamente o socialmente, discutiendo el sentido que tienen cada uno y su conexión con la espiritualidad.
MOMENTO FINAL	En el cierre se discutirán algunos propósitos y sentidos de existir, en la práctica se plantea la forma de honrar a ese propósito, para fomentar la discusión se plantean las siguientes preguntas guía, ¿Qué enseñanza espiritual resonó más en mí?, ¿Cómo aplicaré mi ikigai en mi rutina?, ¿Qué compromiso adopto para mantener mi conexión con el propósito? Se expresan en un circulo de la palabra las formas de practicar el propósito, y a través de acciones concretas.

RECURSOS

Televisor para reproducir el video.	Facilitador de apoyo logístico.
Espacio amplio y cómodo para las actividades.	Psicólogo que guia la actividad.
Sillas.	Personas mayores voluntarios.
Equipo de sonido altavoces.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Dentro de la actividad Energía vital participaron en un primer momento 46 personas y en el segundo 58 personas mayores, que inicio a las 10:00 hasta las 1:55 pm, los impactos las personas mayores reconocen la diversidad de tradiciones siendo de su agrado profundizar en ellas, sentidos de existencia logrando converger en la búsqueda de una mejoría personal constante, fomentar a la acción para el disfrute de los momentos diarios, el taichi fortalece directamente su capacidad de mantenerse y evitar caídas mientras el tapping fomento un reconocimiento de su momento actual, la historia de soul les plantea la importancia de nuestra memoria de preservar esos momentos que aportaron alegrías y posibilitan factores protectores en su salud mental, se avanzo en la identificación de algunos propósitos por medio del ikigai, en el apoyo mutuo como forma de aprender y enseñar, se espera avanzar en el fortalecimiento de su autoestima, pocos requieren guía durante la activación corporal, para mejorar es importante incluir mas ejemplos de las otras tradiciones religiosas para acercar esta experiencia vital, dar planos de ikigai para que ellos puedan completar.

Registro fotográfico

Marzo 15 de 2025

Actividad física





Actividad Central Con sentido





Dignificación corte.



