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: Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Espiritualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

3	1	2025	al	29	1	2025	

2.2.1 Nombre del encuentro: PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS

2.2.2 Nombre del encuentro: MIS RAICES, MIS CREENCIAS

2.2.3 Nombre del encuentro: VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: FAIR YANCY CASTRILLON RAMIREZ - JESSICA LOPEZ MUÑOZ - LUISA FERNANDA LEON MERCADO

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

3.1.1 PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS

Promover el bienestar emocional y espiritual de las personas mayores mediante el fomento de la cultura, tradiciones y creencias, facilitando el acceso a programas de tipo religioso

3.1.2. MIS RAICES, MIS CREENCIAS

Realizar actividades que respondan a las creencias de las personas mayores, permitiendo alimentar su espiritualidad a través de la cosmovisión de las etnias indígenas del territorio colombiano.

3.1.3. VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO

Fortalecer el bienestar emocional y la autoestima de las personas mayores a través de actividades que lleven a un autodescubrimiento y a un mayor conocimiento de sí mismos

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.2.1 PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS

Promover acciones encaminadas a un envejecimiento activo y saludable enfocado a la dimensión espiritual - holística, fortaleciendo las capacidades funcionales de las personas mayores

Fortalecer creencias religiosas de las personas mayores.

3.2.2. MIS RAICES, MIS CREENCIAS

Desarrollar actividades de sensibilización cultural que incorporan la cosmovisión de las etnias indígenas colombianas, brindando a las personas mayores la oportunidad de comprender y apreciar las creencias espirituales de estas comunidades.

Mostrar documentales sobre ceremonias o rituales inspirados en las prácticas espirituales indígenas, con la finalidad que las personas mayores conozcan otras formas de vivir en espiritualidad.

3.2.3. VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO

Mejorar el bienestar emocional, promoviendo una mayor aceptación de las emociones y fortaleciendo la conexión entre la autoexpresión y el bienestar personal.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

3.3.1. PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS

a) Grupo Oración del Rosario

Los días 13, 20 y 27 Enero de 2025 se realiza encuentro con grupo de iglesia católica y la catequesis para la consagracion a la Virgen, en donde interactúan con las personas mayores, según petición de las personas, respetando sus creencias religiosas y costumbres. Se inicia la sesión organizando la sala de televisión para la realización de la actividad, se realiza convocatoria de las personas mayores con apoyo de servicios primarios y gerontología.

b) Encuentros Adventistas

Los días 22 y 29 Enero de 2025, se realiza invitación a las persona que quieren asistir a la actividad de la predica del grupo misionero de la iglesia adventista, se organizan a las personas mayores en la sala de televisión, donde se disponen a compartir palabras de fe y enseñanzas cristianas, con acompañamiento de la profesional de gerontologia.

3.3.2 MIS RAICES, MIS CREENCIAS

03 de Enero de 2025 se realiza invitacion a las personas mayores la sala de television para participar de la actividad por parte de la profesional de gerontologia, en donde se inicia la sesion en donde las personas mayores reconocen los rituales anteriormente vistos en con respecto al grupo etnico Muisca.

3.3.3. VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO

16 enero Activación del quinto chakra vishuddha

Se invita a las personas mayores, especialmente a aquellas que tienen dificultades para deglutir o presentan síntomas gripales, a participar en esta actividad. Previamente, se organiza el salón sensorial, acondicionándolo con colchonetas, aromas, luces y música especial para crear un ambiente. Luego de la invitación, se realiza una breve socialización sobre la actividad, explicando cómo se trabajará para equilibrar la energía orgánica, espiritual y emocional, activando puntos energéticos que promuevan la armonía entre el Se les explica que, según el hinduismo, existen siete chakras relacionados con el sistema nervioso y con distintas zonas del cuerpo. En esta ocasión, nos enfocaremos en activar y equilibrar el quinto chakra, conocido como Vishuddha, que se localiza en la garganta. Este centro energético está asociado con la comunicación, la autoexpresión y la pureza.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**3.3.1. PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS** **a) Grupo Oración del Rosario** Se realiza saludo de bienvenida y las personas mayores son alentadas a meditar sobre sus intenciones personales, llevando a cabo un proceso de introspección que preparará sus corazones y mentes para la oración. Durante la recitación de cada misterio del rosario, se incorporan momentos de reflexión breve sobre la vida de Jesús y la Virgen María, profundizando así en la meditación de los misterios, durante la celebracion de la catequesis se realizo el misterio de la Virgen y los milagros que se atribuyen a esta. **b) Encuentros Adventistas** Se comparten una selección de versículos bíblicos enfocados en la fe, la renovación y la restauración en Cristo. Estos versículos son considerados como fuentes de inspiración y guía espiritual para los participantes, ofreciendo palabras de aliento y fortaleza en su camino de fe. A través de la lectura y la reflexión de estos pasajes sagrados, se busca nutrir la espiritualidad, fortaleciendo su conexión con Dios y su entendimiento de su propósito divino. Además, se alienta a los participantes a compartir sus propias interpretaciones y experiencias relacionadas con estos versículos.
	3.3.2 MIS RAICES, MIS CREENCIAS Se lleva a cabo la proyeccion de un documental en donde muestran los templos "religiosos" y como se realizan las practicas matrimoniales, asi mismo cada elemento que representacion tiene frente a los dioses, la naturaleza y la comunion del hombre con su comunidad y la humanidad. Las personas mayores reconocen la laguna de Guatavita, el cerro de Monserratte entre otros.
	3.3.3. VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO **16 enero Activación del quinto chakra vishuddha** En el salón sensorial se coloca colchonetas para acostar a las personas mayores boca arriba, colocamos música para activar el quinto chakra y la luz azul que está relacionado con el elemento éter, que compone los elementos anteriores (tierra, agua, fuego y aire). posteriormente se estimula el sentido del olfato con esencia que ayudan a equilibrar el chakra de la laringe como son la manzanilla, la naranja y el eucalipto. Previo se realiza un masaje den cuello y garganta para promover la relajación de los músculos de la garganta y estimular los músculos de la deglución. El masaje se inicia desde la mastoideo debajo de las orejas de manera lenta y suave hasta el hueso hioides 10 repeticiones. Luego de masaje de la mandíbula hacia abajo hasta llegar al hueso hioides profundizando y estirando sin lastimar, luego se parte debajo de la oreja y se profundiza tirando con las manos hasta debajo de los dos lados estimulando y relajando los músculos escalenos y esternocleidomastoideo, 10 repeticiones. Se utilizo un poco de aceite de eucalipto. La actividad se acompaña con sonidos de cuencos cantores tibetanos con una frecuencia de 432 Hz adecuados para estimular este chakra y el mantra songs que se repite mientras se realiza el masaje.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**3.3.1. PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS** **a) Grupo Oración del Rosario** se rezan las oraciones tradicionales del rosario, acompañadas de alabanzas y cánticos específicos que resalten la devoción mariana, el grupo de oración de la parroquia brinda acompañamiento espiritual, guiando el rezo y ofreciendo palabras de aliento para fortalecer la fe de las personas mayores. **b) Encuentros Adventistas** Se finalizan las sesiones con una oración de aliento y restauración en Cristo, la cual busca infundir esperanza y fortaleza espiritual en los corazones de las personas mayores, recordándoles el amor incondicional y la misericordia de Cristo, se les brinda consuelo y motivación para enfrentar los desafíos de la vida con fe y confianza en Dios. Además, se comparten alabanzas y cánticos que elevan el espíritu y fortalecen la conexión con lo divino.
	3.3.2 MIS RAICES, MIS CREENCIAS Por utlimo las personas mayores, generan una comprension de los procesos de vida de las comunidades idigenas la conexion con la naturaleza y el respeto hacia esta y el reconocimiento de vivir en comunidad.
	3.3.3. VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO **16 enero Activación del quinto chakra vishuddha** Se da por terminada la actividad dejando acostadas a las personas mayores por 2 minutos para que escuchen la música. Luego se sientan en sus respectivas sillas y se les agradece la participación y se les pregunta cómo se sienten a lo que refieren que bien. Posteriormente se sacan del salón sensorial con ayuda de los auxiliares de enfermería.

3.4.RECURSOS	
3.4.1. Personas mayores, gerontologa, grupos de oracion	Parlante, microfono
3.4.2. Personas mayores, gerontologa	Televisor
3.4.3. Personas mayores, fisioterapeuta, auxiliar de fisioterapia y tallerista.	lámparas reflectoras de color azul, bafle, música, colchonetas, esencias, aceite de eucalipto,

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

4.1. PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS

Las personas mayores se mostraron receptivas frente a las actividades planteadas, con participación activa, esto ayuda a generar procesos de espiritualidad frente a una creencia y una cultura

La actividad de rezar el rosario con alabanzas y otros actos acompañados por el grupo de oración de la parroquia, así mismo, las predicas del grupo misionero de la iglesia adventista ha sido una experiencia profundamente espiritual y significativa para todos los participantes. Estos momentos religiosos han proporcionado un espacio de calma y reflexión, permitiendo a los presentes conectarse con su fe de una manera íntima y personal, se cuenta con una participación de 87 de personas mayores en esta actividad de forma pasiva como forma activa.

En constancia firman:

Personas mayores participantes:

Ana Rosa Rodríguez de Camino: No firma
CC: 20134478

4.2. MIS RAICES, MIS CREENCIAS

Los logros alcanzados en el trabajo de espiritualidad frente a la cosmovisión de la comunidad muisca, han sido cruciales para el fortalecimiento de la identidad cultural, la promoción de la equidad y la solidaridad. Estos avances representan un modelo integrador y respetuoso que puede servir de ejemplo para las personas mayores. Para esta actividad se cuaenta con la participacion de 37 personas mayores.

En constancia firman:
Personas mayores participantes:
Rosa Maria Caicedo: No Firma
CC 20017684

4.3. VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO

16 enero Activación del quinto chakra vishuddha

Por medio de la estimulación sensorial en este caso el sistema auditivo, olfativo, visual y táctil se logró activar el quinto chakra vishuddha o chakra de la garganta, basándonos en las dotrinas hinduistas donde el centro energético de este chakra se ubica en cuello y laringe. Los síntomas físicos de un bloqueo del chakra de la garganta pueden incluir dolor o tensión en la garganta, dolores de cabeza, problemas para dormir, problemas de voz y respiración, y problemas para tragar. Durante la actividad se evidencio tensión muscular en músculos del cuello, inflamación y rigidez de la tráquea. Al final se evidencio relajación de los músculos de cuello, disminución de la inflamación y se promovió el proceso de deglución. Las personas participantes salieron satisfechos, relajados y expresaron su interés en esta clase de actividades. Cantidad de personas participantes 16.

En constancia firman:

Personas mayores participantes:
MARIA DEL CARMEN GAMBA: No firma
CC:1033714817

Fecha de evaluación del encuentro: 31 /01/2025

Nombre del profesional que evalúa:

Coordinadora:

Raquel Pinto Sánchez
cc.52200787

NOMBRE DEL ENCUENTRO	FECHA	REGISTRO FOTOGRÁFICO
PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS Grupo Oración del Rosario	13/1/2025	 
	20/1/2025	 

	27/1/2025	 
PRACTICAS RELIGIOSAS SIGNIFICATIVAS Encuentros Adventistas	22/1/2025	 
	29/1/2025	 
MIS RAICES, MIS CREENCIAS	3/1/2025	 

VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO	16/1/2025	  