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**	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita
2. Componente: Atención Integral para el Desarrollo Humano
3. Eje de Atención: Cuidado Integral
3.1 Línea de Atención: Cuerpo y mente
4. Nombre de la activi: Alimentando mi Espíritu

5. Fecha de ejecución: 6 | 9 | 2021 al 23 | 9 | 2021

6. Profesional a cargo de la actividad: **Leidy Johanna Moreno Rodríguez**

7. OBJETIVO GENERAL

Orientar la conducta de las personas mayores, sus relaciones interpersonales y su forma de sentir y de pensar, mediante actividades espirituales y pastorales que favorezcan la aceptación del "yo", autoconocimiento generando bienestar y paz interior.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Conceptualizar con las personas mayores la importancia de la vida espiritual en la vejez.

2. Reconocer y reflexionar frente al autoconocimiento mediante ejercicio terapéutico del Árbol de la vida.

3. Reflexionar y aportar al reconocimiento de la dignidad humana y como se materializa en el medio institucional.

8. PLANEACION

La actividad Alimentando mi Espíritu, está prevista desarrollarse en 3 sesiones durante el mes septiembre de 2021, en las carpas institucionales. Durante el mes se trabajará la temática "El aquí y el Ahora". La metodología a implementarse será mediante taller teórico-practico con el propósito de sensibilizar a la población y explorar con ellos desde su experiencia de vida lo que significa para cada uno mantener una vida espiritual, se prepararon recursos diferenciados con el fin de estimular, a través de la participación e intercambio, la reflexión e identificación de aportaciones relacionadas con los objetivos y contenidos de las sesiones, así como la evaluación de las mismas.

9. DESARROLLO

La actividad "Alimentando Mi espíritu" se desarrolló en las siguientes fechas:
06/09/2021: la primera sesión dio inicio a las 3:00pm, con la ubicación de las personas mayores en la carpa San Enrique con el debido distanciamiento social, la actividad inicio con la presentación y propósito de reconocer la vida de la Madre Fundadora Maria Sara Alvarado Pontón, mediante la elaboración de Cuadro Vivos de los momentos significativos de la vida, desde su nacimiento hasta la consagración y fundación de la Obra de Nazareth. Este ejercicio se cuadros vivos se realizó involucrando a las personas mayores y jóvenes de la institución para presentar de manera gráfica la vida de la fundadora de las Hermanas Dominicas Hijas de Nuestra Señora de Nazareth. La sesión finalizó a las 04:30 pm
21/09/2021: la segunda sesión inicio a las 2:00 pm la ubicación de las personas mayores en el comedor, se realizó el taller "La Curiosidad", para ello, ¿se realiza pregunta que entienden ellos por curiosidad?, se escuchan sus opiniones y se evidencia que es el interés por la experiencia interior (lo que me pasa a mí) y por el mundo que nos rodea (lo que les pasa a los demás). Posteriormente se entrega a cada participante una hoja para la elaboración de un comecocos como estrategia de Curiosidad en el desarrollo del mismo, se dialoga de manera conjunta en la identificación de los beneficios de la curiosidad a nivel cognitivo permite aumenta nuestro conocimiento, mejora la atención, memoria, nos ayuda a alcanzar objetivos y nos da más flexibilidad mental. A nivel afectivo nos abre a nuevas experiencias, es una fuente de placer, proporciona mayor autoestima, nos provee de emociones positivas. luego de elaborar el comecocos se finaliza la sesión con la presentación del decálogo de la curiosidad
1. Observa lo que pasa a tu alrededor.
2. Cuestiona lo que oyes.
3. Míralo todo desde el punto de vista del otro.
4. Quédate todos los días al menos con una imagen que te haya impresionado.
5. De vez en cuando, haz cosas que nunca habías hecho, aunque te parezcan disparates o tonterías. Experimenta cosas nuevas.
6. Sal de tu zona de confort (esa donde todo es predecible y te sientes protegido), al menos

una vez a la semana.
7. ¡¡¡Aprende, aprende, aprende!!!
8. Mejora tu escucha.
9. Supera el miedo. No te va a pasar nada por ser curioso.
10. Tómate todos los días tiempo para ser curioso.
La sesión finaliza a las 3:30 pm
23/09/2021: la tercera y última sesión se trabajó en el Taller "Liberando sentimientos negativos" mediante una sesión de relajación con música y masajes, cada participante trajo consigo recuerdos significativos de su curso de vida tanto protectores (positivos) como situaciones de riesgo (negativos) que favorecieron en la identificación de aquellas situaciones y actitudes de las cuales quisieran despojarse. De ahí, que cada participante plasmo en papel mediante una palabra o frase aquello de lo que se quiere despojar, seguidamente lo cortaron y depositaron en una canasta como un acto simbólico de liberación.

10. EVALUACIÓN

Las personas mayores que participaron en la actividad, se evidenciaron receptivos, atentos, con muy buena actitud y disposición, se resalta el respeto con que abordaron el tema expuesto, acogiendo la percepción y el concepto de las demás personas, mostrando gran interés y expectativa con la actividad. Se cumplieron los objetivos establecidos, ya que, se logró reflexionar sobre la importancia que tiene mantener una vida espiritual activa en el reconocimiento propio y la reflexión de los aspectos que favorecen y ponen en riesgo su proceso de envejecimiento actual. En la actividad se contó con la participación 30 personas mayores en ambas sesiones que representan. Como aspecto a mejorar en las próximas sesiones, es vincular a un mayor número de participantes.

11. RECURSOS

Para el cumplimiento de la actividad se tuvieron en cuenta los siguientes materiales:
1. Sonido y música relajante
2. lapiceros
4. Hojas blancas (recicladas)
5. Sillas plásticas
6. Mesas (1)
7. Canasta

12. EVIDENCIAS

Se anexa registro fotográfico con marca de agua (Fecha, hora y Ubicación), teniendo en cuenta los días de ejecución de la actividad.

Leidy Johanna Moreno Rodríguez	**Hna. Elia Edit Mendoza Avilez**
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	14. Nombre y firma del Coordinador

Edgar Alberto Perafan
Elvia Veloza
Yolanda Palacios
15. Nombre y firma personas mayores


21 sep 2021 02: 11:52 p.m.
38-06 Transversal 37
Fusagasugá
Cundinamarca


23 sep. 2021 10:50:16 a. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca


23 sep. 2021 11:11:19 a. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca

REGISTRO FOTOGRAFICO

ALIMENTANDO MI ESPIRITÚ





