ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO: PRESTACIÓN 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	5. Fecha de ejecución	
2. Componente:	Atención Integral para el Desarrollo Humano		
3. Eje de Atención:	Cuidado Integral	13 04 2022 al 21 04 2022	
3. Línea de Atención:	Cuerpo y mente	6. Profesional a cargo de la actividad	
4. Nombre de la actividad:	Alimentando mi Espíritu	**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 ESPECÍFICOS

* Definir la perseverancia y sus principales atributos.
* Observar mis capacidades para perseverar.
* Mejorar este concepto, está basada en la observación personal de cada uno frente al espejo, así como en la que realiza el entorno en el que nos desarrollamos.
* Mejorar la regulación emocional ante situaciones que generan estres, inconformidad y frustracción.

8. PLANEACIÓN

La actividad Alimentando mi Espíritu, está prevista desarrollarse en 2 sesiones durante el mes, con la respectiva convocatoria, ubicación y disposición a los talleres. Durante el mes se trabajará la temática "Estimulo mis sentido ". La metodología a implementarse será mediante talleres vivenciales en donde se incorpora la técnica de mindfulness con el propósito de fomentar una experiencia personal de la vida espiritual de cada uno que no refiere a factores relacionadas con la religiosidad, sino con la transcendencia integral con su vida.

9. DESARROLLO

13/04/2022: la sesión inició a las 02:00 pm bajo el tema "Frente al espejo" en la cual se trabajó el reconocimiento personal mediante la técnica de autoimagen. se persigue mejorar el auto concepto de las personas mayores y en ella, con la ayuda de un espejo, y a través de una serie de preguntas se guio a los participantes para que se observará, para que realice una introspección y exprese qué ve en el espejo cuando se mira. Se situaron frente al espejo a su altura, en un sitio que fue cómodo para cada uno, e ir haciéndole preguntas del tipo:
¿Qué ves en el espejo?
¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?
¿Lo conoces?
¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?
¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
¿Cambiarías algo de la persona del espejo?
Se realizaron dichas preguntas a fin de hacerle ver todos los aspectos positivos que tiene el adulto del espejo, que son muchos, y que aprendan diariamente a valorarlo. Se evidenció en la mayoría que se impresionaron a expresar las características personales que perciben de ellos mismos, y la sinceridad con la que en muchas ocasiones se juzgan personalmente. La sesión finalizó a las 3:30 pm
20/04/2022: el tema central de la sesión es la Perseverancia", inicia a las 10:30 am, la importancia de perseverar en nuestra vida. Perseverar es poner energía y voluntad al servicio de un objetivo, el optimismo, la fe en uno mismo, la voluntad y la autocrítica positiva son cuestiones esenciales que ayudan a perseverar y establecer objetivos y evaluarlos de forma habitual es una excelente manera de perseverar. Luego de la presentación de un video https://www.youtube.com/watch?v=GEBVNY7BewM, luego de visualizar el video se invito a los participantes reflexionen y asuman un compromiso de perseverancia en algo concreto durante una semana. Cada uno dirá su compromiso, algo en lo que desean perseverar pero les cuesta. A modo de ejemplo: «Yo me comprometo a andar todos los días una hora», «Yo me comprometo a leer todos los días 15 minutos», «Yo me comprometo a buscar todos los días una hora para mí». Se trata de

tareas que busquen alcanzar un objetivo personal. Los miembros del grupo aplaudieron y animaron cada uno de los compromisos. la sesión finalizó a las 11:30 am

21/04/2022: la sesión inició a las 2:00 pm con el taller denominado "Aromas del recuerdo", con el propósito de estimular las habilidades sensoriales de la personas mayores a través de la técnica de mindfulness como un medio para ayudar al cerebro a recordar vivencias por medio de un olor específico. El ejercicio se desarrolló con el uso de aceites esenciales como la lavanda, limón, cidra, menta y romero, proporcionando un estado de relajación, despertando neuronas que activan el sentido del olfato y generando experiencias individuales que les permitan disminuir la tensión, mayor sensación de bienestar. Se realizó el ejercicio terapéutico de manera individualizada a través de masajes y música instrumental. La sesión finalizó a las 3:30 pm.

10. EVALUACIÓN

Las personas mayores que participaron en la actividad, se evidenciaron receptivos, atentos, con muy buena actitud y disposición, se resalta colaboración, estimulación de sentidos, lenguaje y la gratitud. Se cumplieron los objetivos establecidos, ya que, se logró mejorar los niveles de ansiedad, frustracción y manejo de estres emocional y social. En la actividad se contó con la participación de 5 persona en la primera sesión, 37 en la segunda y en la tercera y ultima 11 personas mayores, para un total de 53 participantes. Como aspecto a mejorar en las próximas sesiones, es disponer de mayores recursos audiovisuales y gerogogicos que favorezcan los talleres a desarrollar.

11. RECURSOS

Para el cumplimiento de la actividad se tuvieron en cuenta los siguientes materiales:

Tablero Marcadores Video Beam Computador	Sillas sonido Esenciales florales Crema hidratante

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 R	
LEIDY JOHANNA MORENO RODRÍGUEZ	**HNA. ELIA EDIT MENDIOZA AVILEZ**
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	14. Nombre y firma del Coordinado

Miriam Molina Barriga
MIRIAM MOLINA
Jorge Heli Murcia
JORGE HELI MURCIA
JORGE RINCON MORA
15. Nombre y firma personas mayores

LINEA DE ATENCIÓN: CUERPO Y MENTE
ACTIVIDAD PAI: ALIMENTANDO MI ESPIRITU
TIPO DE REGISTRO: FOTOGRAFICO








20 abr. 2022 11:18:02 a. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita


20 abr. 2022 11:18:29 a. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita


20 abr. 2022 11:18:29 a. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita


21 abr. 2022 2:13:16 p. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca


21 abr. 2022 2:14:26 p. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca


21 abr. 2022 2:12:57 p. m.