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	26 07 2022 al 26 07 2022	
3. Línea de Atención:	Cuerpo y mente	6. Profesional a cargo de la actividad	
4. Nombre de la actividad:	Mi Espiritualidad	**Nancy Janeth Ramirez Gutierrez**	

7. OBJETIVO GENERAL

Capacitar a las personas mayores en los diferentes aspectos de su dimensión espiritual, mediante el desarrollo de actividades y prácticas que les permita establecer valores y metas, crear estrategias de crecimiento personal y sentido de vida a fin de incidir positivamente en su proceso de envejecimiento actual.

7.1 . OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover el conocimiento y la aplicación de estrategias para contribuir al crecimiento y desarrollo personal.
- Favorecer la reflexión acerca de logros con significado y valor para el desarrollo del proyecto de vida de las personas
- Reflexionar acerca de la importancia que tiene el conocerse y aceptarse tal y como son para que puedan confiar en ellos mismos y tomar las decisiones adecuadas y convenientes para ellos.
- Garantizar su vinculación y practicas religiosas que favorezcan su proceso de vida actual.

8. PLANEACIÓN

La actividad mi Historia Espiritual está prevista desarrollarse en una sesión durante el mes, con la respectiva convocatoria, ubicación y disposición. Durante el mes de julio se trabajará la temática "Aprender y mejorara un desafío personal ". La metodología a implementarse será mediante una sesión de relajación, donde se incorpora la técnica de respiración profunda y consciente con el propósito de fomentar una experiencia personal de la vida espiritual de cada uno.

9. DESARROLLO

La sesión inicio a las 10: 00 a.m. con la ubicación de las personas mayores interesadas en el salón de terapia ocupacional, antes dispuesto con colchonetas, y ambientado con fragancias suaves y música espiritual, posteriormente se aborda el tema central. Aprender y mejorara un desafío personal a fin de despertar la conciencia y fortalecer la mente de pensamientos para alcanzar las metas teniendo en cuenta las habilidades que tenemos,

Por otra parte, se da a conocer la importancia de tener tiempo para uno mismo y esforzarse día tras día por mejorar la identidad para el logro de la calidad de vida y el bienestar, fortaleciendo la autoestima.

Se realizó una corta reflexión sobre nuestro propio ser; querernos a nosotros mismos, posteriormente se solicita a los participantes para que saque de sus cuerpos la rabia, el odio, se olviden de malos pensamientos ya que las emociones y los sentimientos negativos influyen desfavorablemente en nuestra calidad de vida

Se proponen algunos retos para vivir durante los días venideros, para sentir estos retos se solicitó a las personas mayores recostarse en las colchonetas y con los ojos cerrados escuchar los retos planteados.

Utilizar palabra que los lleve a la felicidad, en vez de decir estoy "bien", se puede decir super bien, fabuloso, fantástico, feliz.

Realizar acciones nuevas cada día, ejemplo caminar por espacios que no ha recorrido, vincularse en actividades en las cuales no ha participado, hablar con pares que nunca ha hablado.

Tratar a las personas que nos acompañan día a día de manera respetuosa y amable.

Mantener pensamientos positivos aquí radica el poder de la mente

Sacar de las experiencias negativas algo positivo, Ejemplo la pandemia fue algo negativo, pero el lado positivo llevo a emprender nuevas formas de vida en algunas personas.

En esta actividad participaron 17 personas mayores.

10. EVALUACIÓN
Las personas mayores que participaron en la actividad, mostraron agrado y buena capacidad de concentración, además expresaron con gratitud lo enriquecedora la actividad ya que algunos viven "amargados" dentro del medio institucional, además consideran la importancia de seguir tratando este tipo de temas para crecimiento personal

11. RECURSOS	
Para el cumplimiento de la actividad se tuvieron en cuenta los siguientes materiales:	
Sonido humificador escencias de aceite colchonetas sonido Música	personas mayores profesional de gerontología

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

Nancy Janeth Ramirez G	
NANCY JANETH RAMÍREZ GUTIÉRREZ	FERNANDO SALCEDO MÉNDEZ
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	14. Nombre y firma del Coordinador

AUSO
ANA ELVIA VELOSA
Hector Catamuscay
HECTOR CATAMUSCAY
Lesbia Lopez
LESBIA LÓPEZ SALDARRIAGA
15. Nombre y firma personas mayores

Registro fotográfico

Eje: Cuidado Integral
Línea: Mi Espiritualidad
Actividad: Mi Espiritualidad





