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:

2	10	2023	al	30	10	2023

2.2.1 Nombre del encuentro: Practicas Religiosas Significativas

2.2.2 Nombre del encuentro: Descubriendo Nuestros Valores Escenciales

2.2.3 Nombre del encuentro: Viaje de Autodescubrimiento

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: 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. Descubriendo Nuestros Valores Escenciales
Realizar Actividades encaminadas a la exploracion y fomento de la espiritualidad no religiosa en la vejez, promoviendo el bienestar emocional, la conexión con el propio ser y el entorno de las personas mayores**.**

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 catolicas de las personas mayores.

3.2.2. Descubriendo Nuestros Valores Escenciales
Facilitar un proceso de autoexploración y reflexión individual en las personas mayores, donde identifiquen y definan sus valores mediante dinámicas esenciales y ejercicios de reflexión guiados
Promover el diálogo y la comprensión mutua entre las personas mayores, creando espacios de interacción en grupo donde los participantes comparten sus valores personales y experiencias

3.2.3. Viaje de Autodescubrimiento
Realizar actividades estructuradas y terapéuticas, se busca que los participantes profundicen en su autocomprensión y desarrollen una apreciación positiva de sí mismos, fortaleciendo así su autoestima y confianza en sus capacidades y logros
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** los dias 2, 9, 16, 23 y 30 de Octubre 2023, se realizan encuentros con grupos de iglesias catolicas y adventistas actividades propias de cada una, en donde interactuan con las personas mayores, según peticion de las personas, respetando sus creeencias religiosas y costumbres, por otro lado tambien se permiten los momentos de interaccion con otras formas de pensar y vivir la espiritualidad. Se inicia la sesion organizando la sala de television o salon de actividades de gerontologia para la realizacion de la actividad, se realiza convocatoria de las personas mayores con apoyo de servicios primariosl y gerontologia.
	3.3.2 **Descubriendo Nuestros Valores Escenciales** los dias 3, 17, 24 de Octubre 2023, se llevan a cabo actividades de sensibilización, como narrativas y testimonios, para ilustrar cómo la exploración de valores esenciales en las personas mayores puede tener un impacto positivo en la vida diaria. Los participantes se sumergen en una serie de ejercicios de reflexión individual, donde se les invita a explorar sus experiencias, deseos y aspiraciones.
	3.3.3. Viaje de Autodescubrimiento los dias 4, 27, 30 de octubre de 2023, se inician las actividades de estimulacion sensorial auditiva y tactil por medio de musica para relajacion con fondo de cuencos tibetanos, mientras se explica a las personas mayores los siguientes pasos a seguir dentro de la actividad, para esta actividad se utiliza el espacio de salon de actividades de gerontologia, esta actividad va enfocada a trabajar con personas mayores con movilidad reducida y con deterioro cognitivo severo, con participacion de 12 personas mayores.
	3.3.1. **Practicas Religiosas Significativas** Se les proporciona material impreso con oraciones específicas y pasajes bíblicos relevantes para la ocasión, son alentados 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

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**3.3.2 Descubriendo Nuestros Valores Escenciales** **S**e desarrollan dinámicas interactivas y ejercicios de grupo para ayudar a las personas mayores a identificar y definir sus valores personales. Se utilizan técnicas de coaching y dinámicas de grupo que facilitan la expresión y exploración de los valores esenciales de cada uno. Los participantes participan en discusiones en grupo, donde comparten sus descubrimientos y aprenden de las experiencias y perspectivas de los demás. A través de estas interacciones, se crea un ambiente de apoyo mutuo y comprensión, permitiendo a cada persona mayor comprender mejor la conexión entre sus valores, emociones y relaciones interpersonales.
	3.3.3. Viaje de Autodescubrimiento Una vez captada la atencion se procede a escuchar musica de la naturaleza el cual mientras van escuchando la musica, van identificando y discriminando cada uno de los sonidos por aparte como el agua, la lluvia y los diferentes animales, al mismo tiempo se estimula los sentidos del tacto y el olfato por medio de fragancias y aceites para masajes en manos. Seguido por medio de sonidos de Instrumentos se procede al ejercicio de tecnica de control emocional: el lugar seguro la persona va creando en su mente un lugar donde se sienta seguro con las siguiente guia: imagina que vas a construir un lugar imaginario, un lugar donde te puedas refugiar las veces en las que te sientas mal. Construye un refugio, tan grande o tan pequeño como puedas. Puede ser un universo, un planeta, un continente, un país, una ciudad o un lugar mucho más específico. Es posible que quieras imaginar un lugar que ya existe En este lugar no sientes cansancio, sueño, frío, calor, hambre o dolor. En este lugar no hay espacio para la irritabilidad, el miedo, el estrés, las preocupaciones excesivas, al mismo tiempo se realiza estimulacion tactil con masajes en manos y pies, y estimulacion olfativa con esencia de sandalo.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**3.3.1. Practicas Religiosas Significativas** 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. Además, se les invita a los participantes a compartir breves oraciones y pensamientos personales, permitiéndoles expresar sus intenciones y deseos durante la sesión de oración
	3.3.2 Descubriendo Nuestros Valores Escenciales Se fomenta la creación de un plan personalizado para aplicar estos valores en diversas situaciones cotidianas. Los participantes son guiados para desarrollar estrategias prácticas que les ayudarán a integrar sus valores en sus relaciones, decisiones y actividades diarias.
	3.3.3. Viaje de Autodescubrimiento Una vez terminada la actividad después imaginarse el lugar se le asigna un nombre, las personas repiten mentalmente el nombre del lugar se les dice que este es su refugio mental, su lugar seguro. El sitio al que va con la velocidad del pensamiento para sentise mejor, esta actividad se desarrollo con apoyo de estudiantes de la Universidad Pedagogica, por ultimo se deja musica de relajacion para dolores musculares, el cual la mayoria de personas mayores se lograron relajar y algunos alcazaron a dormir.

3.4.RECURSOS	
Personas Mayores	Parlante
Auxiliares de enfermeria	marcadores
Gerontologa	fragancias, aceites
Fisioterapia	Salon Multisensorial

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

4.1. Practicas Religiosas Significativas

La actividad de rezar el rosario con alabanzas y otros actos acompañados por el grupo de oración de la parroquia ha sido una experiencia profundamente espiritual y significativa para todos los participantes. Este momento católico ha 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 participacion de 25 personas mayores en esta actividad.

4.2. Descubriendo Nuestros Valores Escenciales

La oportunidad de explorar y reflexionar sobre sus valores esenciales ha permitido a cada persona mayor profundizar en su comprensión de sí mismo y de cómo estos valores fundamentales influyen en sus emociones y relaciones, estas actividades han enseñado la importancia de proporcionar espacios seguros y de apoyo para que las personas mayores exploren su espiritualidad de manera personal y significativa, se cuenta con la participacion de 18 personas mayores.

4.3. Viaje de Autodescubrimiento

Las actividades de autodecubrimiento brindan la apertura y el respeto mutuo durante las prácticas de mindfulness y estimulación sensorial. Genera la importancia de mantenerse consciente de los sentidos en la vida diaria y cómo estas prácticas pueden ayudar a cultivar un mayor bienestar emocional y una conexión más profunda consigo mismos y con el mundo que les rodea.

En constancia firma:

Practicas Religiosas Significativas

NO FIRMA
MARIA MESAELINA AVILA
CC 24136591

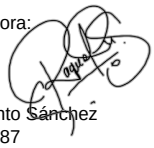
Descubriendo Nuestros Valores Escenciales

NO FIRMA
MARIA MELBA ALZATE
CC 24615819

Viaje de Autodescubrimiento

NO FIRMA
ROSA MARIA CAICEDO
CC 20017684

Coordinadora:



Raquel Pinto Sánchez
cc.52200787

Fecha de evaluación del encuentro: 2/10/2023 al 30/10/2023

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FECHA	EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
Practicas Religiosas Significativas	2/10/2023	
	9/10/2023	
	16/10/2023	
	23/10/2023	
	30/10/2023	

Descubriendo Nuestros Valores Escenciales	3/10/2023	
	17/10/2023	
	24/10/2023	
	4/10/2023	

Viaje de Autodescubrimiento	27/10/2023	
	30/10/2023	