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:

1	1	2024	al	25	1	2024

2.2.1 Nombre del encuentro: Viaje de Autodescubrimiento

2.2.2 Nombre del encuentro: Circulo de gratitud y Reflexiones

2.2.3 Nombre del encuentro: Practicas Religiosas Significativas

2.2.4.Nombre del encuentro: Mis raices, Mis Creencias

2.2.5.Nombre del encuentro: Celebrando Nuestras Historias de Vida

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Luisa Fernanda Leon Mercado Gerontologa - Fair Castrillon Fisioterapia

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

3.1.1 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

3.1.2. Circulo de gratitud y Reflexiones
Fomentar el bienestar emocional y fortalecer la conexión personal con el entorno a través de la expresión de gratitud y la práctica de la atención plena

3.1.3. 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

3.1.4. 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.

3.1.5. Celebrando Nuestras Historias de Vida
Promover el enriquecimiento emocional, la conexión comunitaria y el reconocimiento de la sabiduría individual de las personas mayores a través de la actividad

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.2.1 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.

3.2.2. Circulo de gratitud y Reflexiones
Invitar a las personas mayores a reflexionar sobre sus vidas, tanto en el pasado como en el presente, y expresar abiertamente aquello por lo que se sienten agradecidos.
proporcionar a las personas mayores una experiencia enriquecedora para conectarse con su ser interno y el entorno

3.2.3. 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.

3.2.4. 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.

3.2.5. Celebrando Nuestras Historias de Vida

Brindar a las personas mayores un espacio estructurado para expresar y reflexionar sobre sus experiencias de vida a través de diferentes modalidades, ya sea mediante la narración oral, la escritura o la expresión artística

Cultivar un sentido de comunidad a través del evento "Celebrando Nuestras Historias de Vida", promoviendo la empatía y el entendimiento mutuo entre los participantes.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

3.3.1.1 Viaje de Autodescubrimiento

a) Mindfulness

El 1 de enero de 2024, 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 salon de television con participacion de 40 personas mayores.

b) Reflexología y estimulación podal

El 18 de enero de 2024. se da inicio a la actividad haciendo la invitación explicando de que se trata la reflexología podal, ya que es una ciencia milenaria que proviene de los taioistas (religión antigua china con influencias del budismo que se basa en la filosofía del yin y el yan, lo bueno y lo malo.) con esta actividad se busca equilibrar la energía vital o Qi de la persona a lo largo de sus canales de energía o meridianos, a través de las plantas de los pies. Aplicando estimulación en varios puntos de los pies. Para poder llevar a cabo la actividad se colocaron colchonetas, música de relajación oriental y esencias para propiciar un ambiente más armonioso.

3.3.1.2 Circulo de gratitud y Reflexiones

Los dias 5 y 8 de enero de 2024 se extiende la invitación a las personas mayores para que compartan y expresen las gratitudes sobre la importancia de reflexionar sobre el año que termina y expresar gratitud por las experiencias vividas, se proporcionan momento de reflexion donde las personas mayores expresen algunas cosas por las que se sienten agradecidas.

3.3.1.3. Practicas Religiosas Significativas

a) Proyeccion Eucaristia Domingos

los dias 7, 14 y 21 de enero de 2024, Se realiza proyeccion de la santa misa los dias Domingos despues de la hora del desayuno, según peticion de las personas, respetando sus creeencias religiosas y costumbres. Las personas mayores solicitan que sea proyectada en la sala de television la misa que la programan los dias Domingos, se realiza la invitacion a las personas mayores que desean ver y se adecua el espacio para que la puedan ver y escuchar con tranquilidad, Se sintoniza para misa.

b) Grupo Oracion (Rosario)

los dias 22 y 29 de enero de 2024 se realizan encuentros con grupos de iglesias catolicas, en donde interactuan con las personas mayores, según peticion de las personas, respetando sus creeencias religiosas y costumbres. Se inicia la sesion organizando la sala de television para la realizacion de la actividad, se realiza convocatoria de las personas mayores con apoyo de servicios primarios y gerontologia.

3.3.1.4 Mis raices, Mis Creencias

El dia 24 de Enero de 2024, se realiza tertulia donde se busca la conceptualización de la espiritualidad del ritual del Yajé o la hayahuasca de los grupos indigenas del Putumayo en donde se exploran conceptos de su consmovision formando culto, rituales dando sentido al sentimiento místico y espresion de la existencia en el mundo, concretándolos principalmente en imágenes de tipo alegórico pero también simbólico.

3.3.1.5 Celebrando Nuestras Historias de Vida

El dia 25 de Enero de 2024, se inicia la actividad donde se realiza convocatoria a las personas mayores y se les alentará a explorar y recordar los momentos y experiencias más destacadas de sus vidas, centrándose específicamente en su juventud y en los trabajos que realizaron en esta etapa fundamental. La reflexión se orientará hacia la identificación de episodios que hayan dejado una huella significativa en su desarrollo personal y profesional.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**3.3.2.1 Viaje de Autodescubrimiento** **a) Mindfulness** 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. **b) Reflexología y estimulación podal** Se les pide a las personas mayores que se descalcen y acuesten boca arriba sobre las colchonetas y se inicia con aceite corporal en las manos se frotan las manos y se hace contacto con el pie de la persona mayor. Posterior se realiza una manipulación exploratoria de forma rápida, intensa, permaneciendo unos instantes sobre los puntos reflejos. Se efectúa movimientos circulares o en espiral con la punta del pulgar, como si quisiéramos romper unos granitos de sal o de azúcar que imaginariamente estuvieran en los puntos reflejos anómalos detectados. El sentido es indiferente. También se efectúan movimientos vibratorios en tenaza, especialmente adecuados cuando localizamos en el dorso y en la planta del pie los puntos anómalos correspondientes a la afectación de un determinado órgano. Se hace un roce lento, profundo, con la punta del dedo comprimida contra la uña, como si quisiéramos borrar los puntos reflejos encontrados. Los dedos de los pies están conectados con la cabeza y el cerebro y si se presiona la que se conoce como glándula pineal (lado externo del dedo gordo del pie) se segrega melatonina que es la responsable de controla nuestros ciclos de sueño. Trabajando manualmente la zona del comienzo de los dedos nos estaremos yendo al cuello y los hombros, por lo que se podrá liberar la tensión acumulada en esas zonas. En la bola del pie tenemos las terminaciones nerviosas que nos unen con el pecho y los pulmones. El punto perfecto para calmar nuestra respiración y favorecer esa sensación de relajación. Y debajo de esa misma localización activaremos el diafragma, con lo que lograremos fomentar una calma profunda. Después del masaje se procede a estimular la planta de los pies por medio de diferentes texturas desde las mas suaves a las mas ásperas y fuertes, en las personas mayores que se pueden colocar en bípedo se les coloca un camino con varias texturas como arena, piedras, peluches, toallas, etc para que caminen sobre ellas y estimulen su sensibilidad plantar.
	3.3.2.2 Circulo de gratitud y Reflexiones Se invita a las personas mayores a formar un círculo y compartir brevemente algo por lo que estén agradecidos del año pasado y a reflexionar sobre los momentos significativos, lecciones aprendidas y logros personales, mientras se colorean mandalas, se proporciona un espacio para que aquellos que lo deseen compartan sus reflexiones en el grupo.
	3.3.2.3 Practicas Religiosas Significativas **a) Proyeccion Eucaristia Domingos** Las personas mayores proceden a escuchar la misa y realizar las oraciones dentro de la misa, asi mismo se habla de evangelio del dia y las enseñanzas que estos dejan **b) Grupo Oracion (Rosario)** 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
	3.3.2.4 Mis raices, Mis Creencias Se lleva a cabo la proyección de un video informativo centrado en la preparación del yajé, abordando sus connotaciones espirituales y las posibles consecuencias derivadas de no seguir buenas prácticas en su consumo. La sesión proporciona información valiosa sobre los aspectos espirituales asociados al yajé, destacando la importancia de un enfoque respetuoso y consciente al participar en este ritual. Además, se abordan las posibles repercusiones que pueden surgir cuando no se siguen adecuadamente las prácticas recomendadas
	3.3.2.5 Celebrando Nuestras Historias de Vida Las personas mayores tienen la oportunidad de compartir sus experiencias de vida, intentando hablar sobre los momentos felices, de esta forma se fomentará un ambiente de respeto y apoyo mutuo mientras cada historia se comparte, fortaleciendo así la conexión emocional entre los participantes y su legado.
	3.3.3.1 Viaje de Autodescubrimiento **a) Mindfulness** Para terminar 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. **b) Reflexología y estimulación podal** Se da por terminada la actividad, agradeciendo a las personas mayores la colaboración e interés en realizar el ejercicio. Con ayuda de los auxiliares de enfermería se les ayuda a colocar las medias y zapatos que traían y que fue retirada para poder desarrollar la actividad. Se dejan los participantes tranquilos y relajados.

3.3.3. MOMENTO FINAL

3.3.3.2 Circulo de gratitud y Reflexiones

Se guia a los participantes a pensar en sus metas y propósitos para el próximo año, donde se comparten sus propósitos si se sienten cómodos, fomentando la motivación y el apoyo mutuo. Se concluyen las sesiones expresando gratitud por la participación y deseando a todos un próspero año nuevo.

3.3.3.3 Practicas Religiosas Significativas

a) Proyeccion Eucaristia Domingos

Las personas se encuentran agradadas por brindar este espacio, donde pueden fortalecer sus creencias, asi mismo realizan socialización de lo aprendido y los socializado en las predicas del sacerdote.

b) Grupo Oracion (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. 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

3.3.3.4 Mis raices, Mis Creencias

Por ultimo las personas mayores refieren no conocer este ritual, es cual les causo interes, asi mismo refieren que ancestralmente las plantas ha servido a la humanidad como medicinas y coneccion con la naturaleza, por ultimo las personas mayores socializan las diferentes plantas y sus usos.

3.3.3.5 Celebrando Nuestras Historias de Vida

Por ultimo se realiza un momentop de reflexion, donde la apertura y honestidad compartida generan un ambiente de confianza, solidificando los lazos emocionales entre los miembros del grupo, donde la apreciación mutua y el entendimiento continúan creciendo entre las personas mayores, generando un sentido de familia y amistad duradera**.**

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	Parlante
Auxiliares de enfermeria	marcadores
Profesional Gerontologa	fragancias, aceites
Profesional en Fisioterapia	Salon Multisensorial
	Televisor

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

4.1. Viaje de Autodescubrimiento

Durante las sesiones propuestas de relajación llevan a las personas mayores a un estado de reposo físico y mental que aporta descanso, al mismo tiempo les ayuda a equilibrar su metabolismo y ritmo cardíaco, los libera de tensiones musculares o psicológicas, asi mismo, les produce bienestar, calma y tranquilidad. Es asi que los beneficios de estas actividades aportan en las personas mayores a nivel mental, el estado de paz y les permite alcanzar un mayor nivel de calma lo que reduce notablemente sus niveles de estrés o ansiedad. participan 35 personas mayores.

A través de esta actividad se exploró una técnica hinduista china muy antigua que estimula la planta de los pies con el fin de proporciona una sensación de bienestar, aliviar la tensión emocional por medio de puntos reflejos en los pies, se estabiliza el flujo energético buscando mejorar el equilibrio en todo el cuerpo y con las diferentes texturas se relajaron las personas mayores y mejoro la hipersensibilidad plantar de lagunas personas participantes. Participan 8 personas mayores

4.2. Circulo de gratitud y Reflexiones

La actividad logró su objetivo de fomentar el bienestar emocional de los participantes. La combinación de la expresión de gratitud y el Paseo de la Atención Plena proporcionó un enfoque integral que permitió a los participantes reflexionar sobre sus experiencias pasadas y presentes, generando una sensación de aprecio y satisfacción emocional.

4.3. Practicas Religiosas Significativas

Las personas mayores se mostraron receptivas frente a las actividades planteadas, con participacion 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 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 15 personas mayores en esta actividad

4.4. Mis raices, Mis Creencias

Durante la sesion propuesta en las personas mayores les produce agrado y reflexionan, buscando crear expresiones de la espiritualidad a traves del la culturas que habitan el territorio colombiano. Es asi que los beneficios de estas actividades aportan en las personas mayores una forma diferente de comunicar sus pensamientos, y el respeto por las diferentes formas de ver el mundo y la espiritualidad, gracias a la libertad de expresión en este espacio de tertulia.

4.5. Celebrando Nuestras Historias de Vida

Las personas mayores, al discutir sus experiencias y aprender de las historias de los demás, experimentan un proceso de autoconciencia y empoderamiento personal. La actividad se convierte en un espejo colectivo donde cada individuo se ve reflejado en las experiencias de los demás, lo que promueve una apreciación más profunda de su propio viaje. Esta autoconciencia contribuye al empoderamiento personal, ya que cada participante reconoce el valor único de su historia y su capacidad para influir positivamente en la comunidad a través de su narrativa individual.

En constancia firma:

4.1. Viaje de Autodescubrimiento
NO FIRMA
MIGUEL ANGEL CAMINOS
CC 2211074

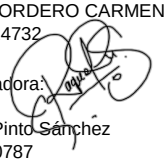
4.2. Circulo de gratitud y Reflexiones
NO FIRMA
JOAQUIN GOMEZ MURCIA
CC 4879107

4.3. Practicas Religiosas Significativas
NO FIRMA
JOSE BENEDICTO OJEDA
CC 19092193

4.4. Mis raices, Mis Creencias
NO FIRMA
JAIME ARMANDO PEREZ
CC 79183918

4.5. Celebrando Nuestras Historias de Vida
NO FIRMA
RUTH CORDERO CARMEN
CC 41724732

Coordinadora:



Raquel Pinto Sánchez
cc.52200787
Fecha de evaluación del encuentro: 25/01/2024

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FECHA	EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
Viaje de Autodescubrimiento	1/01/2024	
	18/01/2024	 
Circulo de gratitud y Reflexiones	5/01/2024	 
	8/01/2024	

Practicas Religiosas Significativas	7/01/2024	
	14/01/2024	
	21/01/2024	
	22/01/2024	 
	29/01/2024	
Mis raices, Mis Creencias	24/01/2024	 

Celebrando Nuestras Historias de Vida	25/01/2024	