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:

3	3	2024	al	27	3	2024

2.2.1 Nombre del encuentro: Practicas Religiosas Significativas

2.2.2 Nombre del encuentro: Circulo de gratitud y Reflexiones

2.2.3 Nombre del encuentro: Viaje de Autodescubrimiento

2.2.4.Nombre del encuentro: Celebrando Nuestras Historias de Vida

2.2.5.Nombre del encuentro: Mis raíces, Mis Creencias

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 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. 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. 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

3.1.4. 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

3.1.5. 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.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.2.1Practicas 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 de las personas mayores.

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. 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.

3.2.4. 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.

3.2.5. 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.

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	**3.3.1.1 Practicas Religiosas Significativas** **a) Transmision Eucaristia** Los días 3, 10, 17, 28 de marzo de 2024: se realiza proyección de la santa misa los días Domingos después de la hora del desayuno, según petición de las personas, respetando sus creencias religiosas y costumbres. Las personas mayores solicitan que sea proyectada en la sala de televisión, se realiza la invitación 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 Oración del Rosario** Los días 4, 11, 18, 25 de marzo de 2024 se realizan encuentros con grupos de iglesia católica, en donde interactúan con las personas mayores, según petición de las personas, respetando sus creencias religiosas y costumbres. Se inicia la sesión organizando la sala de televisión para la realización de la actividad, se realiza convocatoria de las personas mayores con apoyo de servicios primarios, gerontología y trabajo social. **c) Celebración Eucaristia** El día 27 de marzo de 2024 para iniciar la actividad, se realiza convocatoria dirigida a las personas mayores que desean participar de la misa, este llamado se realiza de manera personalizada, abordando a cada individuo de manera individual para preguntarles si desean participar en este ritual. Se lleva a cabo la celebración de la eucaristía católica con participación del sacerdote de la comunidad Franciscana y grupo de oración, en donde se busca crear fortalecimiento de las creencias y rituales de las personas mayores con que profesan la fe católica. **d) Encuentros Adventistas** los días 6 y 20 de marzo de 2024, se realiza invitación a las persona que quieren asistir a la actividad de la predica del misionero de la iglesia adventista, se organizan a las personas mayores en la sala de televisión, donde se disponen a compartir palabras de fe y enseñanzas cristianas.
	3.3.1.2 Circulo de gratitud y Reflexiones Los días 5 y 13 de marzo de 2024 se extiende la invitación a las personas mayores para que compartan y expresen los momentos de gratitud y reflexión sobre circunstancias de vida y la importancia de estas en experiencias vividas durante el trascurrir vital, se proporcionan momentos de reflexión donde las personas mayores expresen algunas cosas por las que se sienten agradecidas**.**
	3.3.1.3. Viaje de Autodescubrimiento **a) Mindfulness** El 8 de marzo de 2024, se inician las actividades de estimulación sensorial auditiva y táctil por medio de música para relajación con fondo de sonidos de agua y relajantes, mientras se explica a las personas mayores los siguientes pasos a seguir dentro de la actividad, para esta actividad se utiliza el espacio de salón de televisión con participación de personas mayores mujeres, en el marco del día internacional de la mujer, esta actividad se desarrolla con apoyo del equipo profesional. **b) Estimulación Chakras** El 15 de marzo: Se hace la invitación a las personas mayores a la actividad, previo se organiza el salón sensorial con colchonetas, diferentes aromas, luces y música relacionada con la limpieza y apertura del tercer chakra solar. Se requiere de luz amarilla, esencias de romero, mandarina y naranja. Posterior a la invitación se hace una socialización sobre la actividad a desarrollar, que en este caso será como ayudar a equilibrar la energía orgánica, espiritual y emocional activando puntos energéticos, equilibrando el cuerpo con la mente. También se les explica que en el hinduismo (religión de la india), se encuentra el tercer chakra y está relacionado con el centro del poder personal y del compromiso. Esto hará que tengas un fuerte autoestima, identidad y juicio. Es aquí donde se desarrolla la fuerza para el equilibrio interno, la inspiración y la buena salud. En cambio, si el tercer chakra Manipura, no está equilibrado hay sentimientos de enojo, avaricia, vergüenza, desesperación, se ven obstáculos en todos lados y no tienes suficiente fuerza ni espontaneidad. Cuando el tercer chakra está en desequilibrio afecta a nivel físico contrayendo problemas con la digestión, el hígado, la vejiga y el páncreas.
	3.3.1.4 Celebrando Nuestras Historias de Vida Los días 11 y 18 de marzo 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 de vida. La reflexión se orientará hacia la identificación de episodios que hayan dejado una huella significativa en su desarrollo personal y profesional, esta actividad se desarrolla en el salón de mantenimiento cognitivo.
	3.3.1.5 Mis Raíces, Mis Creencias El día 27 de marzo de 2024, en la sala de televisión, se realiza tertulia donde se busca la conceptualización de la espiritualidad desde el momento del parto según creencias del grupo indígena de la minga Muisca de la localidad de Bosa donde se exploran conceptos de su cosmovisión formando culto, rituales dando sentido al sentimiento místico y expresión de la existencia en el mundo, concretándolos principalmente en imágenes de tipo alegórico pero también simbólico y las hierbas que se utilizan como acercamiento y regalos de madre naturaleza.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

3.3.2.1 Practicas Religiosas Significativas

a) Transmisión Eucaristía

Las personas mayores participan activamente en la misa, escuchando atentamente las lecturas y oraciones que forman parte de la liturgia. Durante la celebración, se hace especial énfasis en la lectura y reflexión del Evangelio del día, destacando las enseñanzas y mensajes que este transmite. Este enfoque integral en la misa no solo fortalece la conexión de las personas mayores con su fe, sino que también les brinda un espacio para el crecimiento espiritual y la comunión con la comunidad religiosa.

b) Grupo Oración del Rosario

Se realiza saludo de bienvenida y las personas mayores son alentadas 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

c) Celebración Eucaristía

Después de que las personas mayores se reúnen en la sala de televisión se inicia la celebración de la misa durante la época de la semana santa se convierte en un momento central de encuentro y adoración para la comunidad. Las oraciones y alabanzas, cuidadosamente seleccionadas para reflejar el espíritu festivo, crean un ambiente de reverencia y alegría. Se incorporan lecturas específicas que relatan el nacimiento de Jesús, recordando a los fieles la razón fundamental de la celebración.

d) Encuentros Adventistas

Se comparten una selección de versículos bíblicos enfocados en la fe, la renovación y la restauración en Cristo, así como en los dones del Espíritu Santo. Estos versículos son considerados como fuentes de inspiración y guía espiritual para los participantes, ofreciendo palabras de aliento y fortaleza en su camino de fe. A través de la lectura y la reflexión de estos pasajes sagrados, se busca nutrir la espiritualidad, fortaleciendo su conexión con Dios y su entendimiento de su propósito divino. Además, se alienta a los participantes a compartir sus propias interpretaciones y experiencias relacionadas con estos versículos.

3.3.2.2 Circulo de gratitud y Reflexiones

Se invita a las personas mayores a ver el video de la mujer más mala del mundo y a formar un círculo y compartir brevemente algo por lo que estén agradecidos y a reflexionar sobre los momentos significativos, lecciones aprendidas y logros personales, se proporciona un espacio para que aquellos que lo deseen compartan sus reflexiones en el grupo.

3.3.2.3 Viaje de Autodescubrimiento

a) Mindfulness

Seguido por medio de sonidos de Instrumentos se procede al ejercicio de técnica de control emocional: el lugar seguro la persona va creando en su mente un lugar donde se sienta seguro con la siguiente guía: 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 estimulación táctil con masajes en rostro, y estimulación olfativa con esencia de mandarina.

b) Estimulación Chakras

Después de acostar a las personas mayores en la colchoneta boca arriba se procede a colocar música con sonidos rítmicos y energéticos, posteriormente se busca abrir el plexo solar que se encuentra ubicado dos dedos por encima del ombligo región donde se efectuará tres masajes en forma de triangulo empezando por el lado derecho del estómago con aceite de naranja. Luego se ponen boca abajo y se estimula la columna lumbo- dorsal con un masaje estimulativo desde abajo hacia arriba con diferentes texturas de suaves a rusticas. Después se voltean boca arriba. Antes del masaje se coloca la luz amarilla. Este chakra estimula las glándulas del páncreas e hígado y tiene que ver con la identidad, el sentido de la autoestima, el autocontrol, humor y balance del intelecto. Se estimula el sentido del olfato con las fragancias para oler como la citronela, romero, mandarina y naranja.

3.3.2.4 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**.**

3.3.2.5 Mis raíces, Mis Creencias
Se lleva a cabo la proyección de un video informativo centrado en la preparación de las mujeres embarazadas con hiervas, abordando sus connotaciones espirituales y las posibles consecuencias derivadas de no seguir buenas prácticas sin las parteras. La sesión proporciona información valiosa sobre los aspectos espirituales asociados al parto, 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

3.3.3. MOMENTO FINAL

3.3.3.1 Practicas Religiosas Significativas
a) Proyección Eucaristía
Las personas se encuentran agradadas por brindar este espacio, donde pueden fortalecer sus creencias, así mismo realizan socialización de lo aprendido y los socializado en las predicas del sacerdote.
b) Grupo Oración del 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
c) Celebración de la Eucaristía
Por último se cierra la misa donde el grupo parroquial generan una fiesta cristiana con varias canciones generando en las personas mayores alegría
d) Encuentros Adventistas
Se finalizan las sesiones con una oración de aliento y restauración en Cristo, la cual busca infundir esperanza y fortaleza espiritual en los corazones de las personas mayores, recordándoles el amor incondicional y la misericordia de Cristo, se les brinda consuelo y motivación para enfrentar los desafíos de la vida con fe y confianza en Dios. Además, se comparten alabanzas y cánticos que elevan el espíritu y fortalecen la conexión con lo divino.

3.3.3.2 Circulo de Gratitud y Reflexiones
Se guía a las personas mayores a pensar en los conflictos que se tienen todos los días y estos como se llevan a una solución, donde se comparten sus propósitos que tienen cada día al despertarse si se sienten cómodos, fomentando la motivación y el apoyo mutuo. Se concluyen las sesiones expresando gratitud por la participación con una pequeña meditación**.**

3.3.3.3 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 sentirse mejor, por último se deja música de relajación para fomentar el amor propio, el cual la mayoría de personas mayores mujeres se lograron relajar.

b) Activación de Chakras
Luego de realizar la estimulación y activación del tercer chakra, se procede a dejar por dos minutos a las personas mayores en la colchoneta. Se les agradece la participación en la actividad y se pregunta cómo se sienten, donde algunos responden que están más relajados. posteriormente se les coloca en las sillas de ruedas con la colaboración de los auxiliares y se saca del salón.

3.3.3.4 Celebrando Nuestras Historias de Vida
Por último se realiza un momento de reflexión, donde se brinda 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.

3.3.3.5 Mis Raíces, Mis Creencias
Por ultimo las personas mayores refieren no conocer este ritual, sin embargo, si reconocen que ellos nacieron por medio de parteras y algunos de sus hijos el cual les causo interés, así mismo refieren que ancestralmente las plantas han servido a la humanidad como medicinas y conexión con la naturaleza, por ultimo las personas mayores socializan las diferentes plantas y sus usos.

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. Prácticas Religiosas Significativas

Las personas mayores se mostraron receptivas frente a las actividades planteadas, con participación 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, así mismo, las predicas del misionero de la iglesia adventista ha sido una experiencia profundamente espiritual y significativa para todos los participantes. Estos momentos religiosos han 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 participación de 40 de personas mayores en esta actividad de forma pasiva como forma activa.

4.2. Circulo de gratitud y Reflexiones

La actividad logró su objetivo de fomentar el bienestar emocional, la combinación de la expresión de gratitud y el Paseo de la Atención Plena proporcionó un enfoque integral que permitió a las personas mayores reflexionar sobre sus experiencias pasadas y presentes, generando una sensación de aprecio y satisfacción emocional. Se cuenta con la participacion de 15 personas mayores en las sesiones.

4.3. 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, así mismo, les produce bienestar, calma y tranquilidad. Es así 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 23 personas mayores.

Por medio de la actividad se desbloqueó el tercer chakra en regiones específicas del cuerpo activando centros energéticos, por medio de estímulos sensoriales como son el sentido olfatorio, visual y táctil. Se evidencio en los participantes una disminución del tono muscular durante la estimulación y relajación hasta el punto de quedarse dormidos. En esta sesion paritiparon 8 personas mayores

4.4. 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 persona mayor reconoce el valor único de su historia y su capacidad para influir positivamente en la comunidad a través de su narrativa individual. Participan 16 personas mayores

4.5. Mis Raíces, Mis Creencias

Durante la sesión propuesta en las personas mayores les produce agrado y reflexionan, buscando crear expresiones de la espiritualidad a través de las culturas que habitan el territorio colombiano. Es así 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.

En constancia firma:

4.1. Practicas Religiosas Significativas
NO FIRMA
JOSE ARTURO ABRIL
CC 1112583

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

4.3. Viaje de Autodescubrimiento
NO FIRMA
ANA CRISTINA BOGOTA
CC 39630198

4.4. Celebrando Nuestras Historias de Vida
NO FIRMA
JAIME JIMENEZ
CC 17189536

4.5. Mis raices, Mis Creencias
NO FIRMA
NOHORA ALICIA PARRA
CC 51703046

Coordinadora:

Raquel Pinto Sanchez
cc.52200787
Fecha de evaluación del encuentro: 27/03/2024

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FECHA	EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
Practicas Religiosas Significativas Transmisión Eucaristía	3/03/2024	
	10/03/2024	
	17/03/2024	
	28/03/2024	
Practicas Religiosas Significativas Grupo Oración del Rosario	4/03/2024	 
	11/03/2024	 

	18/03/2024	 
	25/03/2024	 
Practicas Religiosas Significativas Celebración Eucaristía	27/03/2024	 
Practicas Religiosas Significativas Encuentros Adventistas	6/03/2024	 
	20/03/2024	 
	5/03/2024	

Circulo de Gratitud y Reflexiones	13/03/2024	
Viaje de Autodescubrimiento	8/03/2024	 
	15/03/2024	 
Celebrando Nuestras Historias de Vida	11/03/2024	 
	18/03/2024	 

Mis Raíces, Mis Creencias	27/03/2024	 