ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	OCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL ATO 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: __ Comunidad de Cuidado Los Robles

1.2 Localidad: No Aplica

2. Linea: Cuidado Integral (Espiritualidad)

2.1. Fecha de Ejecución:

1	4	2024	al	15	4	2024

2.2. Nombre del encuentro:
1..GÉNESIS :
EL CORAZÓN EN LA CREACIÓN DEL HOMBRE
EL DILUVIO
2.TALLER DE VALORES-VALORES PERSONALES Y EL AUTOCONOCIMIENTO
3.TALLER YO ACEPTO MI PÉRDIDA-MINDFULNESS

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Esperanza Cabrera Plazas---Gerontóloga.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la dimensión espiritual de las personas mayores de acuerdo con sus convicciones, principios y experiencias de vida, mediante actividades didácticas, ecuménicas e interreligiosas.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Génesis :
El corazón en la creación del hombre
Promover la diversidad religiosa y espiritual mediante encuentros con entidades externas.
El diluvio
Promover la diversidad religiosa y espiritual mediante encuentros con entidades externas.

2.Taller de valores-Valores personales y el autoconocimiento
promover un espacio didáctico de identificación de valores y su importancia para la dignidad humana
3.Taller yo acepto mi perdida-Mindfulness
Generar estrategias para afrontar de manera adaptativa los procesos de duelo.

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	**1.Génesis :** **El corazón en la creación del hombre** Actividad programada para desarrollarla el 1 de abril del 2024. Solemos pensar en el corazón como el órgano emocional, y en la mente como el órgano intelectual, pero la Biblia no apoya esa idea. Las decisiones y las elecciones que hacemos en la vida tienen su origen en lo que amamos y deseamos. La Biblia se refiere a este origen como el “corazón”. Por lo tanto, las actividades que identificamos como intelectuales son actividades del corazón. Teniendo presente esta premisa escrita en el libro de génesis se desarrolló una actividad en apoyo con la iglesia cristianan activa tu fe donde se pudo identificar la importancia del corazón según la Biblia. Se realiza esta actividad con el siguiente orden: -Invitación y motivación a participar a las personas mayores. -Pequeña introducción hacia la actividad de parte de la profesional en gerontología -Socialización de parte de los integrantes de la iglesia cristianan activa tu fe la importancia del corazón en la biblia. - Actividad didáctica miremos nuestros corazones -Reflexión final. **El diluvio** Actividad programada para desarrollarla el 15 de abril del 2024. Dentro de las actividades PAI está la actividad de Génesis donde se aborda la creación y sucesos ocurridos durante la creación del universo en todos sus aspectos, la actividad para esta fecha orientada por la iglesia cristiana activa tu fe, fue con el tema el diluvio donde según el libro de Génesis, Dios, viendo la maldad que había crecido en la humanidad, decidió exterminarla junto con el resto de seres vivos. Actividad se realizó con el siguiente orden: -Invitación y motivación a participar a las personas mayores. -Explicación del tema a trabajar y la importancia para nuestra vida espiritual. -Miremos qué sabemos del diluvio -Coloreando el diluvio -Reflexión final.

2.Taller de valores-Valores personales y el autoconocimiento
Actividad programada para desarrollarla el 3 de abril del 2024.
Actividad teórico-práctico para ayudar a saber más acerca del autoconocimiento y los valores personales; qué son, por qué es tan importante conocerlos, qué relación hay entre ellos y qué podemos hacer para conocernos mejor a nosotras/os mismas/os y a nuestros valores.
La actividad se dearrolló tratando de atravesar todas estas fases de autoconocimiento las cuales permite comprender y reconocer quiénes somos. Lo cual es el inicio para aprender a valorarnos y querernos como personas.
la actividad se realizó en el s siguiente orden:
-Invitación y motivación a participar a las personas mayores.
-Ubicación de las personas mayores en el lugar de la actividad.
-División de las personas mayores participante de la actividad.
-Breve introducción de la profesional en Gerontología sobre la actividad
-Desarrollo de la actividad.
-Reflexión final.

3.Taller yo acepto mi perdida-Mindfulness:
Actividad programada para desarrollarla el 9 de abril del 2024.
Actividad que Consiste en entrenar a la mente para que pueda estar en el aquí y el ahora, en lugar de divagar entre preocupaciones, recuerdos o miedos futuros. Se trata de conectar con el momento presente para vivir con plenitud

nuestras vidas.La actividad Trato de dedicarle tiempo a experimentar tu entorno con todolos sentidos de las personas mayores participantes .
la actividad se realizó en el s siguiente orden:
-Invitación y motivación a participar a las personas mayores.
-Ubicación de las personas mayores en el lugar de la actividad.
-Breve introducción de la profesional en Gerontología sobre la actividad
-Desarrollo de la actividad.
-Reflexión final.

1.Génesis :

El corazón en la creación del hombre
La actividad se desarrolló dentro de la Comunidad de Cuidado Los robles, la actividad se inició invitando y motivando a las personas mayores sobre la importancia de participar en la actividad, posterior a esta motivación son ubicadas las personas mayores en sitio

organizado para la actividad, luego la profesional en gerontología explica a las personas mayores la metodología, realizó una breve
introducción de la actividad donde el corazón para Dios en estos textos, es el asiento de las actitudes, emociones y de la inteligencia. Se refiere a la mente, los pensamientos, los sentimientos y al intelecto en general. Y con ello, espera encaminar a sus hijos para que tengan una comunión con EL de manera permanente.Posteriormente los integrantes de la iglesia cristianan activa tu fé realizaron un pequeño mensaje hacia qué dice el libro de génesis sobre el corazón del hombres.
Luego los integrantes de la iglesia cristiana activa tu fé realizaron una actividad miremos nuestro corazón donde a cada persona mayor participante se le entregó una imagén del corazón en cartulina donde se trató de atreversen a mirar que hay dentro de cada corazón.

El diluvio
La actividad se desarrolló dentro de la Comunidad de Cuidado Los robles, la actividad se inició invitando y motivando a las personas mayores sobre la importancia de participar en la
actividad, posterior a esta motivación son ubicadas las personas mayores en sitio organizado para la actividad, luego la profesional en gerontología explica a las personas mayores la metodología, posteriormente con el apoyo de la iglesia cristianan Activa tú FÉ realizaron un breve recuento qué es el diluvio y según el libro de génesis cuál fue su importancia en la creación del universo.Posteriormente se realizó una serie de preguntas para saber que sabián las personas mayores sobre el diluvio entre las preguntas realizadas fueron:
✓ ¿Por qué decidió Dios enviar un diluvio?
✓ ¿Cómo era Noé?
✓ ¿Por qué salvo Dios a Noé y a su familia del diluvio?
✓ ¿Qué construyo Noé?
✓ ¿Cómo organizo Noé a los animales?
✓ ¿Cuánto tiempo llovió?
✓ ¿Qué envió Noé?
✓ ¿Qué significaba el arcoíris?
Luego se les entregó a cada una de las personas mayores participantes un dibujo con imágenes claves del diluvio para ser coloreado y así ampliar más su concepto hacia este hecho.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

2.Taller de valores-Valores personales y el autoconocimiento

La actividad se desarrolló dentro de la Comunidad de Cuidado Los robles, la actividad se inició invitando y motivando a las personas mayores a participar de la actividad, posteriormente se ubicaron las personas mayores el sitio preparado para el desarrollo de la misma, en la cual se dividieron las personas mayores participantes en tres grupos dependiendo su funcionalidad, posteriormente, la profesional en Gerontología realiza una breve introducción de la actividad y explica la metodología a desarrollar para lograr los objetivos con el desarrollo de esta.Dentro de la explicación realizada por la profesional explicó que e l autoconocimiento nos permite
comprender y reconocer quiénes somos. Lo cual es el inicio para
aprender a valorarnos y querernos como personas.El autoconocimiento de esta parte también implica saber qué
pensamientos son los que experimentamos con mayor frecuencia, cuáles son los que nos generan mayor o menor angustia, cuáles
sabemos gestionar mejor o peor, qué recursos tenemos para afrontarlos y cuáles son las creencias por las que se rigen.

Luego de esta explicación fué entregado a cada grupo una actividad diferente alusiva al tema a travajar :
Grupo 1: se les entreó unas fichas donde deberían escribir cuáles son los ingredientes para ser feliz, a la par un cuestionalio con respuesta múltiple sobre cuánto se conocen y sus valores primoprdiales.
Grupo 2: Identificaron el valor de responsabilidad y cúales imágenes determinan el valor de la responsabilidad y el autoconocimiento.
Grupo 3 :Se les entregó una serie de imágenes para colorear y determinar los valores personales.

3.Taller yo acepto mi perdida-Mindfulness

La actividad se desarrolló dentro de la Comunidad de Cuidado Los robles, la

actividad se inició invitando y motivando a las personas mayores a participar de la actividad, posteriormente se ubicaron las personas mayores el sitio preparado para el desarrollo de la misma,(la capilla), las personas mayores fueron ubicados en colchonetas para realizar la actividad de meditación y afrontamiento de duelos denominada Mindfulness apoyo para regular el sistema nervioso,
encontrar calma en medio del dolor y las tormentas emocionales, sentir la fortaleza en la vulnerabilidad, confiar en el proceso y fortalecer el amor, la compasión y la gratitud
como los más grandes aliados.
La profesional en gerontología explicó a las personas mayores participantes la importancia de la actividad y los beneficios que tienen para los procesos de duelo ya sean por fallecimiento o por alejamiento emocional.
Luego estando las personas mayores en posición de relajación se colocaron mindfulness en sonido para afrontar procesos de duelo.
1.Mindfulness para acompañar procesos de duelo amorosamente.
2.practica para cultivar una presencia autentica y autocompasiva.
3.Practica la gratitud.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**1.Génesis :** **El corazón en la creación del hombre** Para finalizar la actividad las personas mayores realizaron una breve explicación sobre qué miró cada uno en su corazón y la importancia de este órgano según el libro de génesis de la Biblia. **El diluvio** Para terminar la actividad las personas mayores realizaron una breve explicación de los dibujos coloreados y la importancia de recordar este suceso tan importante plasmado en el libro de génesis. **2.Taller de valores-Valores personales y el autoconocimiento** Al terminar la actividad las personas mayores del grupo 1 socializaron sus respuestas a las demás personas mayores y a la par explñicaron la importancia del autoconocimiento y los valores personales. **3.Taller yo acepto mi perdida-Mindfulness** Al terminar la actividad las personas mayores comentaron su experiencia donde quedó claro que todos podemos servir de apoyo para alguien atravesando por un duelo. Como familiar, amigo, vecino o conocido, existen pequeñas acciones que pueden hacer una diferencia real y significativa

3.4.RECURSOS	
RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES
Descrito en la evaluación de cada actividad .	Imágénes de corazones en cartulina,sillas,colchonetas,bable de sonido,colores,imágenes para colorear.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1.Génesis :

El corazón en la creación del hombre

La actividad se desarrolló dentro de la Comunidad de Cuidado Los Robles el día 1 de abril del 2024 en el horario de 10:15 a.m a 11:20 a.m con la participación de 19 personas mayores.

Con la realización de la actividad se pudo conocer lo escrito en el libro de génesis donde se pensaba que el corazón era una especie de "centro de control" en el cual se tomaban todas nuestras decisiones. Así que, cuando leemos sobre el corazón en la Biblia, se trata del lugar donde tienes tu voluntad, tu actitud e intenciones, y es la fuente de tus pensamientos, acciones y palabras.

Teniendo presente la actividad se tienen como medio de verificación de la misma el formato de desarrollo de actividades , registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

El diluvio

La actividad se desarrolló dentro de la Comunidad de Cuidado Los Robles el día 15 de abril del 2024 en el horario de 10:20 a.m. a 11:40 a.m. con la participación de 19 personas mayores.

Con la realización de la actividad las personas mayores participantes les quedó como moraleja aspectos claros como fueron :

1.- Es importante ser puntual a la cita y no llegar después de la hora fijada para la salida, todo puede cambiar si encuentras la puerta cerrada.

2.- Recuerda que todos somos diferentes, pero de alguna manera estamos en el mismo barco y debemos de buscar la forma de mantenerlo a flote.

3.- Planea para el futuro. No estaba lloviendo cuando Noé comenzó a construir el Arca, pero tenía una meta y la comenzó a trabajar con mucha antelación.

Teniendo presente la actividad se tienen como medio de verificación de la misma el formato de desarrollo de actividades , registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

2.Taller de valores-Valores personales y el autoconocimiento

La actividad se desarrolló dentro de la Comunidad de Cuidado Los Robles el día 3 de abril del 2024 en el horario de 9:40 am a11:45 a.m. con la participación de 36 personas mayores.

Con el desarrollo de la actividad las personas mayores participantes pudieron comprender que el autoconocimiento es un viaje interno que nos permite entender quiénes somos, nuestras fortalezas, debilidades, valores y creencias. Es el punto de partida para el crecimiento personal y el desarrollo de una vida más auténtica y significativa.

Teniendo presente la actividad se tienen como medio de verificación de la misma el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

Teniendo presente la actividad se tienen como medio de verificación de la misma el formato de desarrollo de actividades , registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participante

3.Taller yo acepto mi perdida-Mindfulness

La actividad se desarrolló dentro de la Comunidad de Cuidado Los Robles el día 9 de abril del 2024 en el horario de 9:45 am a11:50 a.m. con la participación de 38 personas mayores.

Con el desarrollo de la actividad las personas mayores participantes pudieron comprender que cuidar de ellos es el primer paso para cuidar de otros. La importancia de no abandonar su bienestar por el de otros. Cada uno debe estar siempre atento a tu propio estado emocional ya que la capacidad que tenemos para sentir el dolor de otros puede ayudarte a comprender mejor sus emociones, pero también puede jugar en nuestra contra.

Teniendo presente la actividad se tienen como medio de verificación de la misma el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

En constancia que se realizó la actividad firman las siguientes personas mayores:

1.Génesis :

El corazón en la creación del hombre
MARIA ELIZABETH BEDOYA BEDOYA ----------
CC#41759062

El diluvio
GUILLERMO BRIÑEZ ----------
CC # 19342324

2.Taller de valores-Valores personales y el autoconocimiento

LUIS HUMBERTO GALEANO BARBOSA ----------
CC #6070899

3.Taller yo acepto mi perdida-Mindfulness
GUILLERMO MORENO FONSECA ----------
CC 41667959

Fecha de evaluación del encuentro: 15/4/2024 Johanna Escobar González/Coordinadora

Powered by CamScanner

GENESIS

DIOS CREO NUESTRO CORAZÓN 1 DE ABRIL DEL 2024

GÉNESIS

EL DILUVIO----------15 DE ABRIL DEL 2024

TALLER DE VALORES

VALORES PERSONALES Y AUTOCONOCIMIENTO 3 DE ABRIL DEL 2024

TALLER YO ACEPTO MI PERDIDA

MINDFULNESS 9 DE ABRIL DEL 2024