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/Zon San Jose

1.2 Localidad:N/A 2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: Espiritualidad 12 7 2024 al 31 7 2024

2.2. Nombre del encuentro: 1. Conectate con otros en tu camino, 2 Un Viaje personal hacia el bienestar, 3 Cultivo de Conexiones Sociales. , 4.Paz Interior y Conexion Espiritual . 5. Dimension espiritual

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Pilar Prieto (Gerontologa)-Viviana Diaz (Psicologa).

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
Vincular a las personas mayores, a experiencias de fe y religiosidad, a través de actividades espirituales que permitan la libre expresión de sus creencias.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS
Actividad 1: fortalecer el significado de la paz interior en la vida mediante charlas, exposicion de videos creacion de experiencias significativas ante la dimension de la espiritualidad
Actividad 2: fortalecer el significado de la paz interior en la vida mediante charlas, exposicion de videos creacion de experiencias significativas ante la dimension de la espiritualidad
Actividad 3: Entregar herramientas de auto ayuda, como la meditación, la oración y rituales espirituales para la motivación y trascendencia de las personas mayores por medio de actividades de relajación, lectura de pasajes de té y grupos de oración.
Actividad 4:Entregar herramientas de auto ayuda, como la meditación, la oración y rituales espirituales para la motivación y trascendencia de las personas mayores por medio de actividades de relajación, lectura de pasajes de té y grupos de oración.
Actividad 5: Fortalecer la espiritualidad en las personas mayores en busca de bienestar propio y de su entorno, orientándolos a darle sentido a la vida, beneficiando la salud física y mental por medio de actividades de meditación guiada, diálogos reflexivos y retiros espirituales.

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1: Actividad realizada el 15 de julio denominada "Conéctate con otros en Tu camino" con saludo de bienvenida, seda inicio con la dinámica rompe hielo “Dos Verdades una Mentira “se pide a los asistentes que piensen en dos hechos reales y una mentira sobre sí mismos y sobre las relaciones interpersonales que mantienen en la comunidad de cuidado, seda la indicación que cuanto más extravagantes sean los hechos reales (por ejemplo, “tuve cinco esposas”) y más creíbles sean las mentiras (por ejemplo, “tengo dos hijos o dos amigos que aprecio”), con risas y comentarios se termina la dinámica , para dar paso al momento central de la actividad.
	Actividad 2: Actividad realizada el dia 18 de julio, denominada "un viaje personal hacia el bienestar" se da saludo de bienvenida, luego inicio con explicación de la dinámica “Código de conducta” en la cual se dan dos hojas en blanco en las dos categorías “significativo emocional” y “para fortalecer”. Luego se pregunta al grupo qué creen que se necesita para lograr estas dos cosas en tu proyecto personal en su condición de institucionalizados, Pueden responder todo lo que se les ocurra, como “descansos regulares”, “transparencia y honestidad”, etc. Se agregan palabras clave en las hojas las cuales se leen y se hacen apreciaciones sobre lo mismo, y se realiza compromiso de ponerlas en práctica como “Código de conducta, la lista se tendrá a modo de recordatorio para que los mayores los defiendan y aporte al buen ambiente y convivencia.
	Actividad 3: Actividad realizada el dia 19 de julio,"Cultivo de Conexiones Sociales" seda inicio en una corta dinamica " El factor común" se divide a los asitentes en grupos de tres a cinco personas. Luego,se pídio a cada grupo que encuentre cosas que tengan en común con sus compañeros del grupo contrario,. Puede ser un programa de televisión favorito, un sabor de helado que a nadie le gusta, un pasatiempo común, etc. Anímalos a encontrar cosas que no sean demasiado superficiales u obvias. ¡Cuantas más cosas en común puedan encontrar, se reúne a todos al final del ejercicio se pide a cada grupo que comparta sus experiencias. Hablar sobre los gustos y diferencias compartidos puede ayudar a unir a los miembros mayores que asiten a la actividad.
	Actividad 4: Actividad realizada el dia 31 de julio,"Paz Interior y Conexion Espiritual" seda inicio en una corta dinamica " Toma las riendas" se divide a los asitentes en grupos de tres personas. Luego,se pídio a cada grupo que encuentre cosas que tengan en común con sus compañeros del grupo contrario, cosas que afecten de manera negativa a su caracter y genio en lo cotidiano, Puede ser una comida fria, un ruido que pereturbe programa de televisión que no lesguste, ¡Cuantas más cosas en común puedan encontrar, se reúne a todos al final del ejercicio se pide a cada grupo que comparta sus experiencias. Hablar sobre como va "tomar las riendas" de esas actitudes negativas y como sacarle provecho y asumir una actitud positiva .
	Actividad 5: Actividad “la gratitud de Elisa” que se ejecutó el día 12 de julio de 2024 la cual dio inicio con el traslado y desplazamiento de las personas mayores a la zona social de la comunidad de cuidado en donde luego de un caluroso saludo de bienvenida se dispuso un espacio para realizar ejercicios de estiramiento y la orientación temporo espacial para reconocer el estado de orientación de las personas mayores que se vincularon a la actividad.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 1:Para la parte central se realizo una selección de lectura en 2 historias, esta narración oral de dos cuentos cortos sobre la relación de abuelos y nietos,**” cosas que me gustan de mis abuelos**” y “**estos abuelos tan maravillosos”**, historias cortas , muy fáciles de leer y entender, que trata un abanico de temas que van desde lo divertido que es hacer cosas con los abuelos y la otra historia de fantasía con abuelos que son superhéroes., al finalizar las personas mayores. afirmaron haber disfrutado de la experiencia y valoraron el regalo de un cuento como algo que les alegraba el día. Se finaliza realizando lluvia de preguntas sobre lo que recordaban de las lecturas y que les gustaba de las mismas con variadas palabras afirmaron que el cuento me llevó a mi niñez y a los recuerdos de mi abuela y mis primos., Para finalizar se eligieron a dos represntaste voluntarios de ambos generos para que relacionaron estas vivencias con actitudes positivas en su condicion y etapa de vida actual. Mientras se socializa de fondo se coloca la cancion,"los abuelos".
	Actividad 2:En la parte central se realiza exposición de una gráfica de “la ruleta de la vida”, la cual se dividió en cuatro áreas, salud física, salud emocional, área espiritual y área social.,En la parte central se realiza exposición de una gráfica de “la ruleta de la vida”, la cual se dividió en cuatro áreas, salud física, salud emocional, área espiritual y área social, de forma relativamente sencilla y muy visual te permite tener una visión de cómo te encuentras en los diferentes aspectos de tu vida y a cuál de ellos das más importancia y/o quiere mejor para sentir sensación subjetiva de bienestar en su condición de institucionalizado.Afirmaciones como que durante una semana iban a realizar caminata por zona verde y otras personas que ivan a consumir mas agua e hidratarse para atenuar prolemas en su parte de evacuacion de orina.. Para finalizar en plenaria se enumeran varios puntos generales a tener en cuenta , realizando pequeñas acciones semanales para fortalecer y mejorar determinadas situaciones en lo cotidiano de la vida institucional.
	Actividad 3: En la parte central de la actividad se expone en parlante personal la cancion "A convivir" , finalizada sirve como introduccion al tema que se denomino "recordar la regla de oro", en charla informar las personas mayores van aportando ideas y tips que llevan a mantener adecuadas relaciones interpersonales y que forlescan el cultivo de relaciones sociales adecuadas con pares y cuidadores, La profesional hace enfasis en que no hay nada más valioso para la humanidad en cuanto a la construcción de buenas relaciones que la antigua regla de oro: Trata a los demás como quieres que te traten a ti, seguido se les pide a los mayores expongan sus conceptos que se resumen en estas palabras "Aceptar a las personas por lo que son", Para redondear la charla se pide a las personas mayores digan en una palabra que sienten cuando reciben un abrazo, par finalizar se les pregunta cuantos abrazos han dado el dia de hoy, como son pocos uno o dos se sugiere que los que puedan movilizar se paren y relagen abrazos a sus pares hasta completar minimo 10 abrazos.

3	Actividad 4: En la parte central de la actividad se realiza la lectura de cuento corto " Los seis sabios ciegos y el elefante". donde se habla de seis ancianos sabios que no gozaban del don de la vista, siendo ciegos y empleando el sentido del tacto para experimentar y conocer las diferentes realidades, seres y objetos del mundo, finalizando se realiza aportes en lluvia de ideas por parte de los mayores asistentes, con preguntas orientadoras como: Considera que la condición de los ancianos era desigual y por qué? se han sentido alguna vez como alguno de los sabios narrados etc., en una idea central seda importancia a la GRATITUD, por el momento y la vida actual que tenemos y que en ocasiones desvaloramos. seguido cada uno verbaliza en una palabra porque agradece en ese momento.
	Actividad 5: En la actividad "la gratitud de Elisa" luego de realizar los ejercicios y la orientación temporo espacial, se dio apertura al tema con la pregunta a las personas mayores ¿Qué es la gratitud? Para lo cual se abrió un espacio en el que algunos de los participantes compartieron la respuesta frente a la pregunta planteada, luego se dio lectura al cuento "la gratitud de Elisa" el cual, narra la historia de una niña que fue arroyada por un carro junto con su madre, al salir del colegio, la historia cuenta que la niña salió ilesa pero que la mamá sufrió una fractura en el Humero, por lo que fue trasladada al hospital en donde la señora agradeció a las enfermeras por su atención, luego cuando llego a la casa le agradeció a su hija y a su esposo y popularizo tanto la palabra "gracias" que se volvió una costumbre en la casa de Elisa, fortaleciendo la colaboración y la unión familiar, una vez hecha la lectura se plantearon las siguientes preguntas con el propósito de evaluar la comprensión de lectura de las personas mayores ¿Qué paso con Elisa al salir del colegio? ¿Cómo se llama el hueso que tenía roto la mama? ¿a quienes daba gracias la mamá de Elisa? ¿qué se volvió costumbre en la casa de Elisa? ¿Qué le prometió Elisa a su mamá? ¿Por qué dio gracias Elisa cuando su mamá se recuperó? Luego de que las personas mayores dieron respuesta a las preguntas plateadas se realizó una reflexión sobre la importancia de agradecer y las personas mayores comentaron que siempre agradecían a Dios por la vida que les da y por las personas que les ha dispuesto para cuidarlos, también dan gracias a Dios por la salud, la comida y el techo que les ha dispuesto durante la existencia
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: En el espacio final se dan aplausos entre ellos para valorar los aportes de cada persona mayor y por parte de la profesional sedan agradecimientos por la participación y a la vez se invitan a participar con actitud positiva a futuras actividades ofertadas por el área.
	Actividad 2: Al finalizar se pide a las personas mayores en silencio, cieren los ojos ,coloque las manos sobre las piernas ,en actitud de escucha a la indicacion que inalen y exalen lentamente,para que busquen relajacion momentanea, a traves de la respiracion como herramienta de la gestión emocional y bienestar inmediato.Despedida e invitacion a proximas actividades desde el area.
	Actividad 3 : Al finalizar se pide a las personas mayores cantan a capela la cancion "Los amigos" del Jose Luis "El Puma", finalizando con aplausos mutuos y las gracias por asistencia.
	Actividad 4: En la parte final de la actividad "paz Interior y Conexion Espiritual" se realizan compromisos y tares respecto a las actitudes negativas que se manejaqn en lo cotidiano, asi mismo los agradecimientos e invitacion a las proximas actividades.
	Actividad 5:Se finalizó la actividad "la gratitud de Elisa" con el agradecimiento a cada una de las personas mayores que participaron en el desarrollo de la actividad, por otra parte, se realizó la invitación a cada uno de los participantes para que se vinculen en las próximas actividades que se ejecuten desde el área de psicología y se dio un fuerte aplauso a las personas mayores por la atención y la disposición que mostraron durante el tiempo de la actividad.

3.4.RECURSOS	
Televisor	Gerontologa
Computador	
Regaderas	
Rastrillo	
Papel de colores	
Tijeras	
Sillas	
Fichas	
Cinta	
Parlante	
Microfono	

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Fortalecer una nueva habilidad de vínculo más estrecho con sus compañeros, se evidencia un momento placentero en ellos,asistencia de 22 personas mayores.

Actividad 2:Desarrollar un estilo asertivo para una mejora en las relaciones interpersonales de las personas mayores de la comunidad de cuidado,asistieron 20 personas mayores y se evidencio asistencia como espectadores con actitud dee escucha a 8 personas mayores.

Actividad 3: Estimulat a toma de conciencia de la subjetividad de las emociones a las personas mayores de la comunidad y se aporto a meora en la convivencia entre pares, actividad que conto con la participacion de 18 personas mayores y evidenciando espectador pasivo a 6 usuarios.

Actividad 4:En la actividad se logró vincular a 17 personas mayores, de las cuales 15 participaron activamente aportando sus opiniones frente al tema ,así mismo se evidencio asistencia de actores pasivos la asistencia de 6 personas mayores.

Actividad 5:En la actividad "la gratitud de Elisa" se logró vincular a 20 personas mayores, de las cuales 12 participaron activamente aportando sus opiniones frente al tema de la gratitud y respondiendo a las preguntas que se plantearon luego de la lectura de "la gratitud de Elisa" al igual que a las preguntas sobre ¿Por qué y a quien le agradecen diariamente cada persona mayor?

* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:

No Firma

NOMBRE:MARIA SILDANA MURCIA SALGADO
CC: 41526632
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

No firma

NOMBRE: MIRIAM PINTO
CC: 1069757847
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: MARIA PEÑA AHUMADA
CC: 1014189234
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: GLORIA BETTY CORREA
CC: 41629662
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

NOMBRE:JOSE MIGUEL ROBERTO FLOREZ
CC:7500613
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 31 de julio de 2024

Nombre del profesional que evalúa: Pilar Prieto (gerontologa) Viviana Diaz (Psicologa)

Powered by CamScanner

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 8136-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA ESPIRITUALIDAD

1. Cultivo de Conexiones Sociales:

19/07/2024



2. Un Viaje personal hacia el bienestar:

18/07/2024



3.Conectate con otros en Tu camino: 15/07/2024



4. Paz Interior y Conexión Espiritual:

31/07/2024



5. Dimensión espiritual
12/07/2024 “La gratitud de Elisa”

