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: San Jose
1.2 Localidad:N/A
2. Línea: **Espiritualidad**
2.1. Fecha de Ejecución: 4 | 9 | 2024 al 19 | 9 | 2024

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

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Pilar Prieto (Gerontologa).

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover la dimensión espiritual de las personas mayores, a través de actividades contemplativas y de reflexión personal y colectiva, con el fin de dar sentido y trascendencia a su experiencia de vida.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Fortalecer el significado de la paz interior en la vida, mediante charlas, exposición de videos, creación de experiencias significativas ante la dimensión de la espiritualidad

Actividad 2: 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 fe y grupos de oración.

Actividad 3: 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 fisica y mental por medio de actividades de meditación guiada, diálogos reflexivos y retiros espirituales.

Actividad 4: Fortalecer el significado de la paz interior en la vida, mediante charlas, exposición de videos, creación de experiencias significativas ante la dimensión de la espiritualidad

Actividad 5: 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 fe y grupos de oración.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1:Actividad **"Conectate con Otros en Tu camino"**desarrollada el dia 17 de septiembre,en esta sesion se desplazo a las personas mayores al salon social ,luego se ubican en semicirculo y dando como inicio una oracion de agradecimiento por poder reuniirnos y compartir un rato de dialogo y esparcimiento, se da la explicacion de la dinamica que se va a utilizar. para la actividad.

Actividad 2: Actividad **"Cultivo de Conexiones Sociales"** realizada ell dia 19 de septiembre,en esta sesion se desplazo a las personas mayores al salon social ,luego se ubican en semicirculo y dando como inicio una oracion de agradecimiento por poder reuniirnos y compartir un rato de dialogo y esparcimiento, se da la explicacion de la dinamica que se va a utilizar. para la actividad.

Actividad 3:Actividad **"Dimension Espiritual"** realizada el dia 18 de septiembre,en esta sesion se desplazo a las personas mayores al salon social ,luego se ubican en semicirculo y dando como inicio una oracion de agradecimiento por poder reuniirnos y compartir un rato de dialogo y esparcimiento, se da la explicacion de la dinamica que se va a utilizar. para la actividad.

Actividad 4:En la actividad **"Viaje personal al Bienestar"**,realizada el dia 4 de septiembre, en esta sesion se desplazo a las personas mayores al salon social ,luego se ubican en semicirculo y dando como inicio una oracion de agradecimiento por poder reuniirnos y compartir un rato de dialogo y esparcimiento, se da la explicacion de la dinamica que se va a utilizar. para la actividad.

Actividad 5:En la actividad **"Paz Interior y Conectividad"**desarrollada el 11 de septiembre,en esta sesion se desplazo a las personas mayores al salon social ,luego se ubican en semicirculo y dando como inicio una oracion de agradecimiento por poder reuniirnos y compartir un rato de dialogo y esparcimiento, se da la explicacion de la dinamica que se va a utilizar. para la actividad.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1:"Conectate con Otros en Tu camino" Se da inicio a la actividad explicando la dinámica, los asistentes se dividen en grupos de tres personas mayores, en los cuales, mediante lectura de cuento corto, se trata de profundizar tu práctica personal de buenas relaciones interpersonales, sino que también, las personas mayores se conectan con otros en un camino similar como personas mayores institucionalizadas, en la estas reuniones se convierten en espacios seguros para compartir experiencias comunitarias ofrece una sensación de pertenencia ,apoyo y fortaleciendo el tejido social y fomentando relaciones más profundas y empáticas con pares y cuidadores en la comunidad. Luego de la lectura se realiza plenaria en la cual de manera voluntaria hacen aporte las personas mayores participantes, de manera seguida se dan las instrucciones para , sesion de Abrazoterapia: como forma emocional de conectarse con pares , tratando de generar contacto fisico entre ellos ,fortaleciendo los vinculos. y viven nuevas experiencias con personas de su misma edad ,fomentando nuevas amistades y relaciones empaticas entre sus compañeros de la comunidad de cuidado.

Actividad 2: "Cultivo de Conexiones Sociales"Para la actividad central se realiza invitación de manera libre y espontánea algún participante al decir las palabras, igualdad, fraternidad, ayuda mutua, se pide que encuentre otras palabras relacionadas a estas y formule una historia corta a partir de ellas, esto de acuerdo a sus capacidades y facultades, seguido socializarla a todo el grupo, luego de tres relatorias e historias , se inicia lluvia de ideas entorno a la ayuda mutua entre pares y compañeros, logrando plasmar en el tablero borrable, ideas generales que la profesional plasma en el tablero, siendo algunas de ellas las siguientes: "Conformemos un grupo alegre y solidario", "Pienso en las necesidades de los otros y dejamos de lado el individualismo", "la tarea No es fácil pero la intentaremos".
Luego de leer las diez frases que se conformaron la profesional realiza una sintesis y un recordéis de la actividad con denominación "Cultivo de Conexiones Sociales" reafirmando que lo o ideal es la tolerancia, ser constante para que se convierta en un hábito diario el ponernos en el zapato del otro y cultivar la buena relación social en la comunidad de cuidado con sus pares.

Actividad 3:"Dimension Espiritual" En esta actividad, se manejó mediante un dialogo directo, se realiza la explicación de la dinámica a realizar, en esta ocasión denominada," **Vivir lo que Somos**" se realiza lectura por parte de la profesional de la reflexión cota "Sigo Buscando Mi camino "con la cual se hace énfasis que ese camino de la espiritual que necesitamos como seres humanos se inicia con nosotros mismos. Para continuar abordando el tema se coloca el audio de un dialogo sencillo del personaje Shrek a su amigo el asno, dando lesión con ejemplo de nuestro corazón con una cebolla cabezona en la cual a medida que se quitan sus pedazos queda el centro el cual es de un exquisito sabor aromatizante para preparación de alimentos en general, comparado con nuestro corazón el cual a pesar de situaciones complejas y muchas veces dolorosas, en sus manifestaciones más profundas da cariño y quiere ser feliz. Continuando , se realiza en plenaria lluvia de ideas y aportes en relacion al manejo de la dimension espiritual y se logro evidenciar muchos elementos a la dimensión espiritual, irrenunciable para toda persona, pero no todos las personas mayores dan el paso de la fe: la relación con lo que cree.

Actividad 4: **"Viaje personal al Bienestar"**, En el desarrollo de esta actividad que se denomino **"Un cuento descontado"** se pide a los participantes, narrar de manera verbal un cuento en el que incorpore elementos, mediante la imaginación y la creatividad, crea una historia ficticia, de alguna época de su trayecto de vida en la que el sintiera que fue alegre y feliz, con la que se siente identificado. De esta forma, el cuento personal , suele crear nostalgia de buenos tiempos vividos, al contar su propia historia, realizamos ejercicio de memoria y los recuerdos generaron sensación de bienestar , pero con un entorno y unos personajes diferentes les permitió al igual, a los participantes observar su propia situación vital desde la perspectiva del espectador y no desde la del protagonista, lo cual facilita la identificación de patrones de conducta destructivos y eventos no favorables para su salud en general , seguido a esto se pide a crear una lista de fortalezas y debilidades La creación de una lista de fortalezas y debilidades se llevó a cabo de forma conjunta entre la profesional y el participante.
Esta lista permite reconocer aquellos aspectos en los que es necesario trabajar para mejorar (las debilidades); al mismo tiempo que contribuye a que la persona mayor identifique aquellas áreas en las que destaca y que le permiten potenciar su autoestima y amor propio (fortalezas).
Luego de exponer la historia y luego las fortalezas y/o debilidades que cada persona mayor se arriesgó a exponer, se fomenta un mayor autoconocimiento, a la hora de afrontar situaciones de stress, pasando a ser retos de mejora para su propio bienestar. Se escucha un audio de YouTube, "La cumbia del buen trato" en el bafle manual.

Actividad 5:"Paz Interior y Conectividad" en este ocacion la denominacion que se dio **"Disfrutemos de Nuestro entorno"**,en donde mediante la guia continua de la profesional el grupo de participantes, identifique ¿Que es la relajacion fisica y como ? la podemos sentir como el "estado de satisfacción, bienestar tranquilidad y ausencia de fatiga que se experimenta en toda la parte fisica muscular, es asi como se les va indicando con voz suave el inico de la respiracion lenta y profunda, se pide que se concentren en su propia respiracion haciendola ma lenta y profunda al escuchar las indicaciones de la guia,, se expresa de manera verbal que los pensamientos dejan de agobiarnos y se va dando una progresiva tranquilidad y paz, altener unificados la respiracion con la distension de los musculos, se les indica a las personas mayores, que estas pequeñas tecnicas de relajacion, se pueden mantener como herramienta para tener vias de escape a situaciones cotidianas que se presenta en la cotidianidad de la vida y las relaciones con parres en la comunidad de cuidado encontrando lo esencial de la convivencia que es la paz interior de cada uno a pesar de las limitaciones y las diferetes situaciones a nivel fisico y de salud que a diario se dan en las personas mayores y su entorno inmediato dentro de la comunidad. Todo lo anterior teniendo como fondo musica de flautas tibetanas. Seguido a la relajacion de 20 minutos se socializa en plenaria como se sintieron y que consideran que les aporta estas tecnicas , que buscan buscar sesacion subjetiva de bienestar momentaneo y si consideran ponerlas en practica en su cotidianidad.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 1:Al termino de la actividad, dando las gracias por participación y entusiasmo de los asientes , se realiza pequeña oracion de agradecimiento por parte de la persona mayor Miguel sanchez,se pide un fuerte aplauso que se escuche alto dando por finalizada la actividad.

Actividad 2: Seda por terminada la actividad, dando las gracias por participación y entusiasmo de los asientes , se pide un fuerte aplauso que se escuche alto dando por finalizada la actividad.

Actividad 3 Finaliza la actividad, dando las gracias por participación y entusiasmo de los asientes , se pide un fuerte aplauso que se escuche alto dando por finalizada la actividad, como aporte a la actividad la señora Bety correa interpreta a capela la cancion ,"Millon de Amigos"

Actividad 4: En la actividad "Un Cuento descontado "en la parte final se realizan los agradecimientos a los mayores por su participacion y así mismo la invitación a la próxima actividad.en esta ocacion se conto con la asistencia de 10 personas mayores y 4 como e3spectadores pasivos.

Actividad 5: Conclusion de la actividad, dando las gracias por participación y entusiasmo de los asientes , se pide un fuerte aplauso que se escuche alto dando por finalizada la actividad.

3.4.RECURSOS

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

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: El desarrollo de la actividad, dio herramientas para que las personas mayores,, evaluaran siendo conscientes de nuestros errores y aciertos en el tratoc con sus pares y cuidadores en la comunidad de cuidado, asistentes activos en la actividad.
13 personas mayores. y como espectadores pasivos 4 .

Actividad 2: Seda por terminada la actividad dando los agradecimientos y entuciasmo de los participantes,se pide un aplauso estruendoso, con agradecimientos al creador por la realizacion de la actividad, se concluye que es necesario continuar con estos encuentros ya que se evidencia grado de bienestar subjetivo en las personas mayores que participan.

Actividad 3: Finaliza la actividad evidenciando el gusto e interes de los participantes por los topicos conversados y se cuenta con la participacion de 12 personas mayores.

Actividad 4: Esta l actividad ,permite reconocer aquellos aspectos en los que es necesario trabajar para mejorar (las debilidades); como logro especial la asistencia de 10 personas mayores y 5 asistentes espectadores, generando interes en otras de las personas mayores que se encontraban cerca al salon social..

Actividad 5: En el desarrollo de la actividad se identifican que las personas mayores se cuestionan sobre sus recursos interiores ,y los ayudoa a la introspecion en su cotidianidad dentro de la comunidad de cuidado,, se conto con la asistencia de 12 personas mayores

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

NOMBRE: BETTY CORREA
CC: 41629662
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NOMBRE: JOSE MIGUEL FLOREZ
CC: 2500613
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: CARMEN CALDERON
CC: 41535154
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

NOMBRE: MARIA DE JESUS PANQUEVA
CC: 41576830
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

NOMBRE: ALICIA BARRETO
CC: 41414495
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: : 19 de septiembre de 2024
Nombre del profesional que evalúa: PILAR PRIETO BERMUDEZ, Gerontologa.

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

1. Conéctate con otros en tu camino:

17 / 9 /2024





2 Un Viaje personal hacia el bienestar
4/9/2024



3.Cultivo de conexiones Sociales:

19/9/2024



4. Paz Interior y Conexión Espiritual :

11 /9 /2024





5. Dimensión Espiritual:
18 /9/ 2024

