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/Estrat comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zon San José

1.2 Localidad/A

2. Línea: Espiritualidad 2.1. Fecha de Ejecución: 18 | 2 | 2025 al 26 | 2 | 2025

2.2. Nombre del encuentro: 1.Viviendo en armonía, 2. Caminos de esperanza, 3. Colores del Alma, 4. Diseñando mi propósito

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Darlene Geovanna Álzate Pardo (Gerontóloga)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
Promover la dimensión espiritual de las personas mayores pertenecientes a la comunidad de cuidado a través de talleres de sensibilización, herramientas de autoayuda, lecturas bíblicas, espacios de meditación y reflexión que favorezcan su bienestar integral.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Actividad 1: Fortalecer el significado de la paz interior en la vida de las personas mayores enfocado a experiencias significativas ante la dimensión de la espiritualidad.
Actividad 2: Promover espacios de auto reflexión, relajación guiada y autoafirmación adaptadas a las capacidades físicas y cognitivas de las personas mayores fortaleciendo su dimensión espiritual.
Actividad 3:Fortalecer la espiritualidad, el bienestar propio, el sentido de vida, la relación con el entorno y creencias en las personas mayores que beneficien la salud física y mental a través de talleres pedagógicos, musicoterapia, lecturas y videos de reflexión espiritual.
Actividad 4: Fortalecer mantener la dimensión espiritual de la persona mayor abordando temas como los valores, creencias religiosas, proyecto de vida, sentido y trascendencia, ser holístico a través de reflexiones espirituales por medio de videos, charlas, talleres, lecturas bíblicas o de pasajes de fe, la oración y participación en servicios religiosos (eucaristías) entre otras.

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1: Actividad "Viviendo en armonía" proyectada para el 18 de febrero, este mes se denominará "Caminando juntos" y se trabajará el tema relaciones interpersonales. Para iniciar la sesión se convoca a un grupo de personas mayores para que participen activamente, se realiza traslado a zona del área común.
	Actividad 2: Actividad "Caminos de esperanza" se proyecta para el 24 de febrero de 2025, este mes se llamará "Respiro profundo". Para iniciar la actividad se convoca a las personas mayores para que participen activamente. Se realiza traslado de personas mayores y se organizan en círculo.
	Actividad 3: Actividad "Colores del alma" que este mes se llamará "Mi entorno y yo" se proyecta para el 26 de febrero de 2025 con el fin de promover la espiritualidad y el bienestar integral de la persona mayor y su entorno. Para iniciar la actividad se convoca a las personas mayores a participar de la actividad teniendo en cuenta sus gustos e intereses, se trasladan al área común de la Comunidad de cuidado.
	Actividad 4: "Diseñando mi propósito", actividad proyectada para el 21 de febrero de 2025 dentro del marco de la actividad especial "Carnaval de la Vida", con el fin de promover la dimensión espiritual de las personas mayores de la comunidad de cuidado y los invitados desde la reflexión y la participación de la Eucaristía. Para esta actividad se convoca a las personas mayores a participar de las actividades programadas, se trasladan a la zona de la cancha deportiva de la comunidad.
	Actividad 1: Actividad "Viviendo en armonía" que este mes se denomina "caminando juntos" se desarrolla el 18 de febrero de 2025, se inicia la actividad con una explicación breve de lo que son las relaciones interpersonales. Las relaciones interpersonales son asociaciones entre dos o más personas, estas asociaciones pueden basarse en emociones y sentimientos, como el amor, los gustos artísticos, las actividades sociales, las interacciones y formas colaborativas en el hogar, entre otros. Las relaciones interpersonales tienen lugar en una gran variedad de contextos, como la familia, los grupos de amigos, el matrimonio, los entornos laborales, los clubes sociales y deportivos, las

	comunidades religiosas y todo tipo de contextos donde existan dos o más personas en comunicación. Por lo tanto, se explica como en la comunidad de cuidado las relaciones interpersonales son la base de una sana convivencia y depende de cómo se den estas bajo el respeto y la tolerancia. Se realiza actividad lúdica donde se utilizan fichas con reflexiones relacionadas a la sana convivencia, el respeto y tolerancia, el compañerismo y colaboración, cada persona mayor toma una ficha se hace lectura de la reflexión y el participante debe buscar una palabra que se ajuste a la reflexión.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 2: La actividad "Caminos de esperanza" que este mes se denomina "Respiro profundo" se desarrolla el día 24 de febrero de 2025, se inicia con una charla acerca del estrés, los factores desencadenantes y como disminuir estos factores. Por lo tanto, se explica a los participantes que el estrés es el proceso que se desencadena cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante a sus recursos, exigiéndole un sobreesfuerzo que afecta a su bienestar. Ante situaciones estresantes de larga duración, se acelera el envejecimiento cerebral y pueden desencadenarse alteraciones de orden psíquico, fisiológico, emocional y conductual. El síndrome de estrés en la persona mayor suele manifestarse de forma atípica en esta población, predominando los síntomas somáticos. Los síntomas cognitivo-emocionales, habitualmente se manifiestan de forma imprecisa sin identificar el estado emocional que le invade, refiriendo una vivencia indefinida de malestar general que no responde a algo concreto. La falta de flexibilidad mental dificulta su afrontamiento. Se realiza dinámica grupal donde se trabaja con plastilina y se pide a las personas mayores que amasen la plastilina, luego se pide que de acuerdo a la emoción que se les dice hagan la expresión con su cara: felicidad, tristeza, asombro, preocupación, etc. Al estar amasando la plastilina logran relajar su expresión corporal para dejarse llevar de la instrucción que se da para expresar la emoción.
	Actividad 3: Actividad "Colores del alma" que este mes se llama "Mi entorno y yo" se desarrolla el 26 de febrero de 2025, se realiza una breve charla acerca del significado del entorno y los diferentes tipos que hay, así mismo, se dan ejemplos de diferentes entornos y con la participación de las personas mayores se identifican las características de estos, se coloca el ejemplo de la habitabilidad en calle y como es el entorno de una persona que vive de esta manera encontrando que factores pueden llevar a las personas a terminar en esta condición. Igualmente, las personas mayores identifican su entorno actual "la comunidad de cuidado san José" de la cual describen las características del lugar, señalan lo que les agrada y lo que no, mostrando en su mayoría sentirse cómodos en lugar donde habitan.
	Actividad 4: Actividad "Diseñando mi propósito", se desarrolla el 21 de febrero de 2025, se da la bienvenida a las personas mayores presentes e invitados por parte de la profesional del área de Gerontología quien realiza una reflexión acerca del compañerismo, la tolerancia y el respeto como parte importante del bienestar propio y de su entorno. Para completar la actividad la profesional del área de gerontología indica que se va a contar con la presencia del padre quien a través de lecturas bíblicas y de reflexión espiritual realizará la Eucaristía. Durante la Eucaristía, la palabra y lecturas que realiza el Padre llevan a la reflexión sobre la vida, ver siempre lo positivo y tener actitudes que siempre aporten a un bienestar propio y común.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: Para finalizar la actividad "Viviendo en armonía" que se denominó este mes "caminando juntos" las personas mayores crean una frase que contenga diferentes palabras trabajadas en la actividad. De esta manera se evidencia que las personas mayores logran identificar la importancia de saberse relacionar con los demás.
	Actividad 2: Para finalizar la actividad "Caminos de esperanza" que este mes se denominó "Respiro profundo" se realiza una pequeña relajación dirigida con música suave, buscando que las personas mayores logren aplicar lo aprendido durante la actividad.
	Actividad 3: Para finalizar la actividad "Colores del alma" que este mes se llamó "Mi entorno y yo", las personas mayores realizan un dibujo de su entorno donde plasman todo lo que han identificado del tema. Se profundiza en la importancia de ser parte positiva en su entorno para poder tener un ambiente sano, tranquilo y agradable, teniendo respeto, tolerancia y sentido de pertenencia.
	Actividad 4: Para finalizar la actividad "Diseñando mi propósito" se realizan cantos de alabanza espiritual en el marco de la Eucaristía y la reflexión que realiza el padre. Se da por parte de la profesional en Gerontología los agradecimientos por participar en este espacio espiritual y de reflexión, resaltando la importancia de fortalecer estos espacios y la participación en los diferentes encuentros, participando de manera respetuosa de las diferentes lecturas y reflexiones.

3.4.RECURSOS	
Fichas Promesas de oro	Gerontóloga
Música	
Plastilina	
Sillas	

Sonido	
Micrófono	
Cartulina	
Colores	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Se realiza retroalimentación con las personas mayores haciendo énfasis en tener buenas relaciones personales con sus pares basadas en el respeto y la tolerancia. Las personas mayores expresan su gusto por este tipo de actividades donde se observaron las personas mayores atentas, concentradas en la actividad y participativas.

Actividad 2: Se realiza retroalimentación con las personas mayores haciendo énfasis en la importancia de reconocer que factores o situaciones pueden llegar a estresar a cada participante. Las personas mayores expresan su gusto por este tipo de actividades donde se observaron las personas mayores atentas, concentradas en la actividad y participativas.

Actividad 3: Las personas mayores logran identificar las características de su entorno, participan activamente de la actividad dando su opinión y buenos aportes durante el desarrollo, manifiestan su agrado por la actividad desarrollada.

Actividad 4: Se observa a las personas mayores atentas a la Eucaristía y participativas, manifiestan su agrado por esta actividad.

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

NOMBRE: MARIA DE JESUS PANQUEBA BARRERA
CC: 41576830
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

No firma.

NOMBRE: MARIA ELENA QUINTERO
CC: 41439733
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: JAIRO ANDRES PERALTA ESPITIA
CC: 17100051
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

NOMBRE: LUIS ALBERTO SALAZAR MARIN
CC: 1026563510
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 26/02/2025

Nombre del profesional que evalúa: DARLENE GEOVANNA ALZATE PARDO - GERONTÓLOGA

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

1. Viviendo en armonía
"Caminando juntos" 18/02/2025



2 Caminos de esperanza
"Respiro profundo" 24/02/2025



3. Colores del alma
“Mi entorno y yo”





4. Diseñando mi propósito
21/02/2025



