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/Estra Comunidad de Cuidado 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Clarita Santos

1.2 Localidad: No aplica	1	04	2025	al	30	04	2025

2. Línea: Espiritualidad

2.2. Nombre del encuentro: 1. El silencio que habla 2. Grandes amigos, 3, Alimento para el espíritu, 4. Kirtan Musical

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Edna Yolima Beltrán Parra (gerontóloga)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Garantizar la práctica de la dimensión espiritual en las personas mayores, por medio de actividades y espacios de reflexión basados en temas de interés común que favorezcan su bienestar emocional, social y espiritual.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Cultivar un espacio semanal de bienestar y autoconocimiento a través de la práctica de la meditación, permitiendo a los participantes reducir el estrés, mejorar la concentración y fomentar la conexión interna

Propiciar sentimientos de paz, alegría y esperanza a través de la música y diferentes sonidos de instrumentos musicales promoviendo la creatividad y la expresión individual.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1: El silencio que habla:** Para este mes se programa la ejecución de esta actividad los días 2 y 29 de abril donde las personas mayores practicaran la técnica de meditación llamada Body San
	Actividad 2: Grandes Amigos: Esta actividad se realizará el día 08 de abril, esta actividad las personas mayores realizan voluntariado con las personas mayores de la institución en sus espacios de ocio en el Centro de larga estancia del municipio de Cajicá donde se programa realizar actividades recreativas con objetos de fácil adquisición teniendo en cuenta la necesidad del lugar. El 24 de abril Centro de larga estancia centro The Life donde las personas mayores serán instructoras de una actividad de coloreado con mándalas
	Actividad 3: Alimento para el espíritu: Esta actividad se realizará el día 14 y 28 de abril donde se brindar herramientas para explorar los recursos espirituales con los que ellas cuentan y pueden recurrir para practicar su espiritualidad; esta actividad se realizará con metodología magistral prácticas donde inicialmente se explicará el tema para contextualizar y explorar si ellas identifican la temática que para este mes la misericordia, y como practicarla en medio institucional.
	Actividad 4: Kirtan musical: Para este mes se programa el día 23 de abril donde realizan la practica espiritual con el tema Preparación personal e Intención con el apoyo de instrumentos musicales con enfoque de la practica en aprendizaje y practica de postura
	Actividad 1: Para este mes se realizó meditación con la técnica de Body Scan. Se prepara un lugar tranquilo: donde las personas mayores no tengan interrupciones, se solicita a las personas mayores que adopten una postura cómoda. Se invita a cerrar los ojos o bajar la mirada para minimizar las distracciones externas dando las instrucciones de realizar algunas respiraciones profundas y lentas para ayudar a centrar la atención y relajar el cuerpo. Ya con la atención enfocada se realiza exploración corporal donde la atención se dirige secuencialmente a diferentes áreas del cuerpo, comenzando usualmente por los pies y avanzando gradualmente hacia la cabeza, o viceversa. Se solicita a las personas que observen de sensaciones que se producen en cada parte del cuerpo, donde las personas debieron seguir las instrucciones dadas para el escaneo corporal.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 2**: Se realiza coordinación para disposición de la ruta en días previos y alistamiento de onces y carnets para el momento de salir y materiales requeridos para cada una de las salidas: En la actividad de Centro de larga estancia del municipio la actividad se centra en la interacción social y el fomento del bienestar de los residentes del Centro de larga estancia a través de la integración de actividades recreativas sencillas y adaptadas a sus capacidades. Las personas mayores debieron hacer transferencia de conocimientos y experiencias hacia otro grupo de personas mayores (los residentes), creando un ambiente de apoyo mutuo y compañerismo por medio de actividades recreativas. En esta sesión, las personas mayores voluntarias asumieron un rol activo como tutores o facilitadores de la actividad de coloreado de mándalas para los residentes del centro "The Life". Esto implicó compartir material donde ellas debían guiar, apoyar y fomentar la participación de los residentes de manera individualizada. Esta actividad se llevó a cabo en un espacio tranquilo y cómodo del centro, fomentando la interacción entre los voluntarios y los residentes en mesas pequeñas para facilitar la conversación y la ayuda individualizada.
	Actividad 3: La actividad tuvo como temática la misericordia; se diseñó como un espacio de reflexión profunda y aplicación práctica de este valor fundamental en la vida cotidiana. En una primera etapa tuvo como objetivo comprender la perspectiva individual de los participantes sobre la misericordia; se busca una definición personal, invitando a cada persona a reflexionar y compartir su propia definición de misericordia. Esto permitió identificar las diversas interpretaciones y la comprensión personal del concepto, que podía variar desde la simple compasión hasta acciones concretas de ayuda y perdón. Adicionalmente, se animó a los participantes a recordar momentos en sus vidas en los que se sintieron objeto de la misericordia de otros. En un tercer momento se abrió un espacio para discutir las diferentes maneras en que la misericordia se manifiesta en la vida diaria. Esto incluye ejemplos concretos de acciones, actitudes y palabras que reflejan este valor, como la escucha activa, el apoyo en momentos difíciles, el perdón ante las ofensas, la generosidad con los necesitados y la comprensión ante los errores ajenos. Para finalizar, se proyecta la película de cine mudo llamada "El chico" de Charles Chaplin para ilustrar los principios de la misericordia de una manera conmovedora y accesible. Durante la proyección, se invita a los participantes a observar las acciones y las interacciones de los personajes, especialmente la relación entre el vagabundo (Charlot) y el niño abandonado. Se les animó a identificar los momentos donde se manifestaba la misericordia, tanto en las acciones directas como en las actitudes de cuidado, protección y afecto
	Actividad 4: Esta actividad se realizó con los diferentes grupos establecidos, Seleccionando un espacio tranquilo, iluminado y acogedor que invite a la relajación y la conexión, se dispone de sillas en círculo para fomentar la igualdad y la interacción visual entre los participantes. Previamente se preparan videos donde se realiza la demostración de posturas con instrumentos propios de esta práctica: Se Guía una breve meditación de 2-3 minutos para centrar la atención, relajar el cuerpo y calmar la mente. Se puede utilizar música suave o sonidos de la naturaleza como fondo, explicando brevemente el propósito de la actividad: fomentar la expresión creativa, la conexión espiritual y el bienestar emocional a través del canto grupal. Con la música de fondo se inicia la percusión de la tambora para motivar la participación de todos. Se realiza ejercicio de respiración coordinado con la percusión. Una vez explicado el ejercicio se guía a las personas mayores a centrar su atención en la corporalidad para tener un enfoque consciente y progresivo en la alineación corporal durante la práctica del Kirtan. Esto incluye la forma de sentarse, la alineación de la columna vertebral, la apertura del pecho, la relajación de los hombros y la posición de la cabeza.
MENTO L	**Actividad 1:** Se permanece en silencio una vez realizado el escaneo corporal par atener unos minutos en silencio, para que ellas disfruten de la sensación de calma, luego se guía para que abran los ojos lentamente y cuando te sientas listo, abre los ojos suavemente y se solicita a las personas participantes cooperar con el proceso de organización del espacio y lavado de manos.
	Actividad 2: Se concluye la actividad recolectando los elementos empleados, las personas mayores agradecen por el tiempo compartido y se despiden. Se retorna a la Comunidad de cuidado en la ruta institucional. Al llegar a la institución las personas mayores entregan el carnet y se disponen a realizar lavado de manos

3.3.3. MO FINA	
	Actividad 3: Se Fomenta el diálogo y la reflexión colectiva se hace un resumen los puntos clave de la discusión y las reflexiones compartidas. Las personas mayores identifican algunas actitudes que como seres humanos podemos tener en torno a la misericordia sin ligarlo a lo religioso. Se solicita a las personas participantes cooperar con el proceso de organización del espacio y lavado de manos.
	Actividad 4: Se dio un espacio para que las personas mayores expresen verbalmente como se sintieron a lo largo de la actividad. En resumen, la práctica de Kirtan con un enfoque en el aprendizaje de la postura que integra la conciencia corporal, se profundiza la conexión espiritual, se mejora el bienestar físico y se cultiva una mayor armonía interior.

3.4. RECURSOS	
Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)	
Torre de sonido	Ruta institucional
Televisor	Internet
internet	Colores
micrófono	hojas con copia de mándalas
Refrigerios	Vasos desechables
cubetas de huevo	Lana de diferentes colores
Pimpones	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Las personas mayores tienen una mayor conexión con su cuerpo, notando sensaciones que antes pasaban desapercibidas, además identifican la conexión entre sus emociones y las sensaciones físicas.

Persona mayor Carmen Hernández c/c: 53.905.676 No firma

Actividad 2: Esta actividad permitió sensaciones de sentido de propósito y utilidad para el centro de larga estancia al que se visita, permitiendo el mantenimiento de la actividad social y la conexión con personas que se encuentran con sus mismas condiciones institucionales y generacionales.

Persona mayor M e r c e d e s Romero c/c: 53.906.024 No firma

Actividad 3: Esta actividad espiritual combinó la introspección personal y la reflexión grupal con la narrativa visual de "El Chico" para explorar la misericordia y motivar a los participantes a convertirla en una práctica viva y transformadora en su día a día.

Persona mayor Blanca Carreño c/c: 53.905.880 No firma

Actividad 4: Fue una actividad que a pesar de tener un enfoque de quietud y espiritualidad consta a las personas mayores con su corporalidad.

Persona Mayor María Belén Piñeros c/c: 41.333.583 No firma

Fecha de evaluación del encuentro: 30/04/2025

Nombre del profesional que evalúa: Edna Yolima Beltrán Parra- Gerontóloga

Coordinadora: Sor María Gilma Castro Castro Sor Ma Gilma C.

Anexo registro fotográfico Espiritualidad

Actividad 1: El silencio q habla





Actividad 2: Grandes Amigos





Actividad 3 Alimento para el espíritu





Actividad 4: Kirtan musical

