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 – 02/02/2023 Pagina: 1 de 2

Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado.

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Golondrina.

1.2 Localidad: No Aplica

2 Línea: Espiritualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

3	3	2025	al	12	3	2025

2.2. Nombre del encuentro: Actividad 1: Encuentro con el alma: Actividad 2: Armonía y Paz Interior. Actividad 3. Voces de sabiduría: . Actividad. 4. Conexión Divina

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Leidy Dahiana Alvaran Cardona, Nancy Rocio Rojas Molina

3. DESARROLLO:

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover el bienestar integral de las personas mayores a través del fortalecimiento de su dimensión espiritual, brindándoles herramientas y recursos que les permitan afrontar los cambios y desafíos propios de la vejez con un equilibrio emocional adecuado, serenidad frente a las adversidades, una mayor conexión social y un renovado sentido de trascendencia que les aporte propósito y plenitud en esta etapa de sus vidas.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Brindar un espacio de introspección y expresión emocional para las personas mayores institucionalizadas, permitiéndoles identificar, reflexionar y liberar situaciones emocionales que puedan estar afectando su tranquilidad, promoviendo así el bienestar emocional y la trascendencia personal.
2. Fomentar en las personas mayores la reflexión espiritual y el agradecimiento, promoviendo la armonía y la paz interior a través de una caminata consciente, permitiéndoles fortalecer su bienestar emocional y su conexión con el entorno y consigo mismos.
3. Promover el conocimiento, el respeto y la reflexión sobre la diversidad de religiones y creencias espirituales del mundo, utilizando un enfoque interactivo y ameno para fomentar la comprensión mutua y el respeto hacia las diferencias culturales y religiosas, reforzando la importancia de la inclusión y el entendimiento dentro de la comunidad.
4. Facilitar un espacio de expresión personal y espiritual para las personas mayores, donde puedan explorar y plasmar sus pensamientos sobre su conexión con lo divino, favoreciendo su bienestar emocional, promoviendo la autoaceptación y fortaleciendo el sentido de pertenencia y comunidad a través de la compartición de experiencias.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

ACTIVIDAD 1: Encuentro Con El Alma 3/103/2025: La actividad inició con la convocatoria de las personas mayores en la parte superior del hogar, un espacio tranquilo y adecuado para la introspección. Se les explicó el propósito del encuentro:
soltar situaciones emocionales que puedan estar generando carga, impidiendo la tranquilidad y el bienestar en su día a día. Se enfatizó que este sería un momento de respeto, escucha y apertura personal.

ACTIVIDAD 2: Armonía y Paz Interior: 6/03/2025 Se convoca a las personas mayores a participar en la actividad, invitándolos a reunirse en la parte superior del hogar, un espacio tranquilo y adecuado para la reflexión. Se les explica con claridad el propósito de la actividad:
crear un momento de liberación emocional a través de la expresión escrita y grupal. Se enfatiza que la escritura es una herramienta poderosa para soltar aquello que nos inquieta, agradecer lo vivido y encontrar tranquilidad en el presente. Se resuelven dudas iniciales y se genera un ambiente de confianza para que cada persona se sienta cómoda y segura al participar.

ACTIVIDAD 3: Voces de Sabiduría: 12/03/2025 Se convocaron a las personas mayores en la parte alta de la casa, donde la actividad se inició con una breve introducción, en la que se explicó el propósito del ejercicio, ofreciendo un espacio de reflexión y conexión a través de la lectura de textos bíblicos, se destacó la importancia de la sabiduría contenida en las escrituras y cómo cada persona puede interpretar y reflexionar sobre los pasajes de manera personal, según su experiencia de vida.
Para facilitar la participación, se entregaron fichas con fragmentos seleccionados de la Biblia, las cuales fueron distribuidas entre los participantes. Antes de comenzar a leer, se invitó a las personas mayores a relajarse y a disponerse para escuchar y reflexionar sobre los textos con apertura y calma, se les explicó lo importante que es la reflexión personal y el compartir lo que cada uno sentía al leer cada pasaje.

ACTIVIDAD 4: Conexión Divina: 04/03/2025: Se invitó a las personas mayores a que se ubicaran en el quiosco, donde la actividad comenzó con una bienvenida cálida, donde explicando a los participantes el propósito del ejercicio, se les animó a pensar en lo que significa para ellos lo divino, lo trascendental o la espiritualidad, y cómo esta conexión los ha acompañado a lo largo de su vida.
A cada persona mayor se le entregó un pliego de papel, lápices, marcadores y otros materiales para que pudieran expresarse de la manera que se sintieran más cómodos, antes de comenzar a plasmar sus pensamientos, se les brindó un espacio tranquilo y reflexivo, en el cual pudieron relajarse y conectarse con sus emociones, se les recordó que no había respuestas correctas o incorrectas, solo lo que cada uno sentía y experimentaba en su interior, creando un ambiente de respeto y apertura, donde todos fueron alentados a sumergirse en su reflexión personal sin prisas.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

ACTIVIDAD 1: Encuentro Con El Alma: Bienestar y autocuidado: Para el desarrollo de la actividad, se conformaron dos grupos de participantes y se les entregó un pedazo de papel Kraft para que, en equipo, crearan carteleras de expresión emocional. Se les indicó que en la cartelera podían plasmar: Deseos profundos del corazón, aquello que anhelan para su bienestar y tranquilidad. Preocupaciones o cargas emocionales que sienten que no les permiten avanzar o vivir con serenidad. Durante la actividad, algunos participantes manifestaron dudas sobre cómo escribir sus pensamientos, por lo que fueron guiados para facilitar su expresión. Poco a poco, todos lograron plasmar sus sentimientos, ya fuera en forma de agradecimiento, deseos o la manifestación de algo que necesitaban soltar.
ACTIVIDAD 2: Armonía y Paz Interior: La caminata se emprendió en un ambiente tranquilo y natural, propicio para la introspección. Durante el recorrido, se les motivó a pensar en aquellas cosas que les generan serenidad y bienestar, ya sea recuerdos, personas, experiencias o creencias. Se les indicó que, de manera personal y en silencio, expresaran agradecimiento al universo o a ese ser supremo en el que cada uno cree, con la intención de que esos sentimientos positivos se multipliquen en sus vidas y les ayuden a vivir una vejez con mayor equilibrio y plenitud.
ACTIVIDAD 3: Voces de Sabiduría: Se inicia la lectura de los textos bíblicos, cada ficha contenía un pasaje específico, y se leyó en voz alta para que todos pudieran escucharlo con claridad, tras cada lectura, se brindó un tiempo para que las personas mayores pudieran reflexionar sobre el mensaje que había compartido, haciendo preguntas abiertas que estimulaban el pensamiento profundo, como: "¿Qué significa este pasaje para ti?", "¿Cómo se relaciona este texto con tu vida?", "¿Qué sabiduría encuentras en estas palabras?"
Durante este momento, las personas mayores tuvieron la oportunidad de compartir sus reflexiones de manera voluntaria, lo que permitió una participación activa y enriquecedora, donde expresaron sus pensamientos sobre lo que los textos les transmitían, algunos compartieron historias personales que resonaban con las lecturas, mientras que otros se sintieron motivados a expresar sus emociones o valores espirituales, fomentando un ambiente de respeto, donde cada voz fue escuchada y valorada, promoviendo un diálogo enriquecedor.
ACTIVIDAD 4: Conexión Divina: Una vez que las personas mayores se sintieron listas, comenzaron a plasmar sus pensamientos, sentimientos y reflexiones en el papel, cada persona tuvo la libertad de decidir cómo expresarse, algunos optaron por escribir palabras o frases que reflejaban lo que entendían por su conexión espiritual, mientras que otros se sintieron más cómodos dibujando símbolos o imágenes que representaban lo divino o su sentido de trascendencia, durante este momento, el grupo se sumió en una atmósfera de calma, donde el acto de escribir o dibujar se convirtió en una forma de autoterapia, permitiendo que cada persona se conectara profundamente con sus emociones más internas.
Algunos compartieron que al escribir, se dieron cuenta de lo importante que era para ellos el sentirse en paz consigo mismos y con el universo, mientras que otros expresaron sentimientos de gratitud por la vida y por la oportunidad de compartir estos momentos de reflexión con otros, la actividad se extendió por un tiempo, brindando espacio suficiente para que cada persona pudiera llevar a cabo el proceso de manera personal y profunda.

Powered by CamScanner

3.3.3. MOMENTO FINAL	**ACTIVIDAD 1: Encuentro Con El Alma: Bienestar y autocuidado:** Una vez terminadas las carteleras, se ofrece la oportunidad de compartir en grupo lo que cada uno ha expresado. Se les aclara que no es obligatorio hablar en voz alta y que pueden decidir si desean mantener su escrito en privado. Algunos participantes eligen compartir sus pensamientos con el grupo, expresando agradecimientos, recuerdos significativos y deseos de tranquilidad. Otros prefieren guardar para sí mismos lo que han plasmado, lo cual también es respetado. Se cierra la actividad con palabras de reconocimiento hacia los participantes, resaltando la importancia de expresar y liberar las emociones para fortalecer su bienestar. **ACTIVIDAD 2: Armonía y Paz Interior:** Al llegar al destino, se invitó a los participantes a compartir, si lo deseaban, aquello por lo que sintieron gratitud durante la caminata. Se generó un ambiente de escucha y respeto, donde algunos expresaron su agradecimiento por la familia, la salud, las amistades y la oportunidad de participar en este tipo de actividades. **ACTIVIDAD 3: Voces de Sabiduría:** Al finalizar la lectura y reflexión de los pasajes, se dedicó un espacio para la reflexión colectiva, aquí, se invitó a las personas mayores a compartir cómo se sentían después de la actividad y qué mensaje de los textos había quedado resonando en ellos, aquí se promovió el sentido de comunidad, ya que, al compartir sus experiencias, pudieron aprender de las perspectivas de los demás, creando un ambiente de apoyo y empatía mutua. Este espacio también permitió fortalecer el vínculo entre ellos, puesto que al compartir sus pensamientos, se sintieron más conectados no solo con su espiritualidad, sino también entre sí. La actividad terminó con un momento de silencio y gratitud, donde se valoró la importancia de la sabiduría compartida y cómo estos textos podían ser una fuente de paz y reflexión en su vida diaria. **ACTIVIDAD 4: Conexión Divina:** Una vez finalizada la fase de expresión, se abrió un espacio para la reflexión compartida, este momento fue clave, ya que permitió que las personas mayores, si lo deseaban, pudieran compartir lo que habían escrito o dibujado con los demás, a lo largo de este proceso, se generó un ambiente de empatía, donde las personas mayores se sintieron acompañadas por los demás, sabiendo que sus pensamientos y sentimientos eran escuchados y respetados. La dinámica de compartir no solo consistió en leer en voz alta, sino también en escuchar atentamente lo que los demás expresaban. Este intercambio permitió a las personas mayores sentir que, aunque cada uno tuviera su propia conexión espiritual única, existía un vínculo común que los unía, creando una sensación de comunidad y apoyo mutuo. Muchos de los participantes comentaron cómo se sintieron aliviados al poder compartir sus pensamientos en un entorno tan abierto y comprensivo.

3.4.RECURSOS

MATERIALES:	HUMANOS:
Pliegos de papel, marcadores, colores, tarjetas hojas, fotocopias	-Personas Mayores -Profesional de Psicología -Profesional en Gerontología

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1: Encuentro Con El Alma: Se destaca la participación activa y el compromiso de los adultos mayores en la actividad. Se resalta cómo la escritura y la expresión grupal pueden ser herramientas de apoyo emocional y crecimiento personal. Se observa que la mayoría de los participantes logra involucrarse en la reflexión y, aunque algunos requieren apoyo para escribir, todos encuentran una manera de expresar sus sentimientos. Se concluye la sesión con un mensaje de tranquilidad y la invitación a seguir explorando formas de bienestar emocional a través de la palabra y la convivencia.
ACTIVIDAD 2: Armonía y Paz Interior: Se convocó a las personas mayores para participar en una caminata con un propósito especial: vivir un momento de conexión espiritual y agradecimiento. Antes de iniciar, se explicó que el ejercicio consistía en reflexionar sobre lo que les brinda paz y armonía en sus vidas, fortaleciendo así su bienestar emocional y espiritual.
ACTIVIDAD 3: Voces de Sabiduría: Las personas mayores expresaron sentirse agradecidos por la oportunidad de reflexionar y compartir sus pensamientos en un ambiente tan abierto y respetuoso. Muchos comentaron que los textos bíblicos les proporcionaron consuelo, guía y una sensación de conexión más profunda con su fe y con los demás, la actividad fue evaluada como muy positiva, ya que permitió a las personas mayores no solo reflexionar sobre temas espirituales, sino también fortalecer sus vínculos sociales, se concluyó resaltando la importancia de seguir promoviendo espacios como este para el bienestar emocional y espiritual de las personas mayores, dándoles la oportunidad de sentirse escuchados y valorados.
ACTIVIDAD 4: Conexión Divina: Las personas mayores expresaron, de manera general, que la actividad les había permitido sentirse más tranquilos, más conectados con su ser interior y más agradecidos por lo que tienen. Algunos mencionaron que a través de la escritura o el dibujo, habían logrado liberar emociones que llevaban guardadas por mucho tiempo, mientras que otros comentaron que el compartir en grupo les había proporcionado un renovado sentido de propósito y pertenencia. Además, se destacó la importancia de este tipo de actividades en la promoción del bienestar emocional y espiritual, ya que favorecen no solo la reflexión personal, sino también la conexión con los demás y el fortalecimiento de los lazos sociales dentro de la comunidad. Finalmente, se cerró la actividad agradeciendo la participación activa de todos y el ambiente de respeto y compañerismo que se había creado, destacando la trascendencia de este tipo de espacios en la vida de las personas mayores.

	Nombres y Apellidos	Número de Cédula	Cargo o Profesión	Firma
1	Alejandrino Ramirez Ospina	6333551	Persona mayor	Alejandrino Ramirez
2	Esperanza Rodriguez	1020723775	Persona mayor	Esperanza R.
3	Ana Victoria Ortiz	23993826	Persona mayor	Ana Victoria Ortiz
4	Ana Isabel Otalora	51567903	Persona mayor	Ana Otalora
	Álvaro Ferney Castro Ortiz	93401395	Coordinador	

Fecha de evaluación del encuentro: 12 de marzo de 2025

Nombre del profesional que evalúa: Leidy Dahiana Alvaran Cardona (Gerontóloga), Nancy Rocio Rojas Molina (Psicologa)

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO ESPIRITUALIDAD

CONEXIÓN DIVINA – MARTES 04 DE MARZO -2025



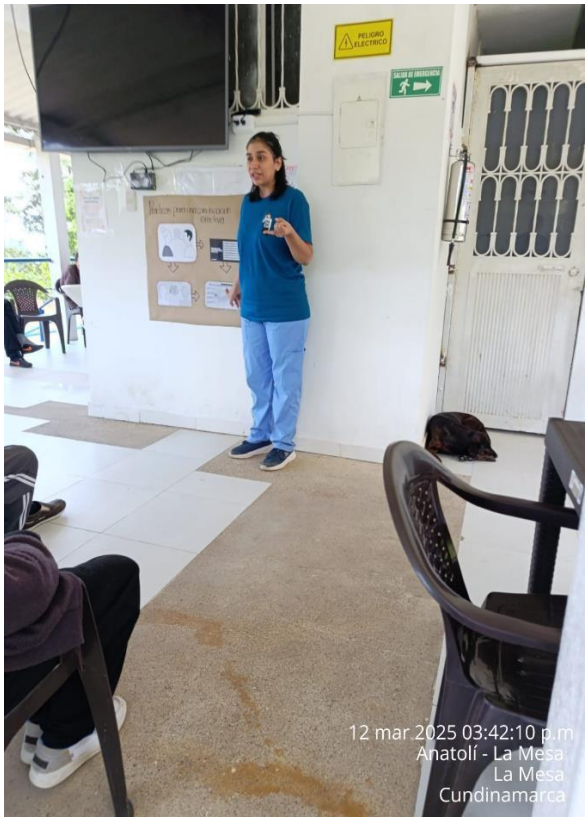




VOCES DE SABIDURIA – MIERCOLES 12 DE MARZO -2025







ENCUENTRO CON EL ALMA: LUNES 3 DE MARZO





ARMONIA Y PAZ INTERIOR: JUEVES 6 DE MARZO



