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 Linea: Espiritualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

9	7	2025	al	25	7	2025

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1: Voces de sabiduria
Actividad 2. Conexión divina.
Actividad 3.Encuentro con el alma.
Actividad 4. Armonia y paz interior.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:Nancy Rocio Rojas Molina, Juan Carlos Pinto

3. DESARROLLO:

3.1. OBJETIVO GENERAL

Reconocer la importancia de la vivencia espiritual de las personas mayores a través de encuentros y actividades que permitan la aceptación de los cambios propios de la vejez.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Promover el fortalecimiento espiritual de las personas mayores, facilitando la aceptación de los cambios propios de la vejez mediante el equilibrio emocional, la serenidad, la conexión social y un sentido de trascendencia en esta etapa de sus vidas.
2. Brindar a las personas mayores un espacio integral de bienestar que les permita desarrollar y fortalecer su paz interior mediante prácticas de relajación, expresión emocional y conexión espiritual, promoviendo la autorregulación, la calma, el equilibrio emocional y el fortalecimiento de vínculos afectivos dentro de la comunidad de cuidado.
3. Fomentar el respeto por la diversidad religiosa y estimular la memoria y la participación a través del reconocimiento de figuras representativas de distintas religiones del mundo.
4. Fortalecer el sentido de identidad, pertenencia y conexión social en las personas mayores a través del reconocimiento y la valorización de sus experiencias de vida, promoviendo espacios de expresión oral y escrita donde puedan compartir su sabiduría, fomentar la escucha activa y generar vínculos significativos que enriquezcan la memoria colectiva y fortalezcan su legado personal dentro de la comunidad de cuidado.

3.3 METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

ACTIVIDAD 1: Voces de sabiduria 09/07/2025: Se reúne a un grupo de personas mayores y se llevan hacia la zona de la cancha de microfutbol ubicada frente a la comunidad de cuidado Golondrinas, se dan las recomendaciones de cuidado y de comportamiento esperado. Se inicia la actividad con la orientación de esta donde cada participante se motiva al intercambio de experiencias de juego cuando eran niños. Se motiva a los participante al juego con la pelota y el ejercicio a partir del recuerdo de sus propias experiencias. Las reglas del juego son dadas por los mismos participantes.
ACTIVIDAD 2: Conexión divina: 11/07/2025 : Se invita a un grupo de personas mayores a la sala multisensorial donde luego de una corta introducción se explica el objetivo de la actividad. Se orienta a los participantes para que adopten una postura cómoda, con los ojos cerrados. Se refuerza el propósito de la actividad: cultivar la atención plena para abrir un espacio interior de silencio, presencia y conexión con lo trascendente. Los invitados se muestran participativos y a la expectativa con la actividad ya que mantener la mente de mono les resulta mas fácil. Se acompaña la actividad con música relajante.
ACTIVIDAD 3: Encuentro con el alma: 17/07/2025: La actividad inició en un espacio dispuesto para generar tranquilidad y respeto. Se da la bienvenida a las personas mayores, destacando la importancia del encuentro como una oportunidad para aprender, compartir y reflexionar juntos sobre un tema profundo y universal: la espiritualidad. Se les explica que, a través de imágenes, se explorarán distintas religiones del mundo y sus principales figuras representativas, con el fin de reconocer la diversidad de creencias que existen, identificar aquellas con las que se sienten más conectados y fomentar la comprensión y el respeto entre todos.
ACTIVIDAD 4: Armonia y paz interior 25/07/2025: La jornada comenzó con la invitación respetuosa a las personas mayores para participar en la misa programada, recordándoles que este espacio está pensado como un momento de recogimiento, conexión espiritual y bienestar interior. Se ambientó el lugar con disposición adecuada de sillas, música suave instrumental y símbolos religiosos acordes, generando un entorno tranquilo y significativo. Se les animó a asistir con libertad, como parte de su derecho a la práctica espiritual según sus creencias.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL

ACTIVIDAD 1: Voces de sabiduria 09/07/2025: Gran parte de los participantes prefieren el juego con la pelota, pocos se animan a la gimnasia. El juego permite el intercambio de experiencias por medio de las reglas que cada uno va implementando. Se realizan varias rondas que permiten tener varias versiones y varios ganadores. En cada cierre de ronda se logra la reflexión y el aprendizaje mutuo de acuerdo con el aporte experiencial de cada persona mayor, en algunos casos se logran experiencias emocionales relacionadas con la activación de recuerdos.
ACTIVIDAD 2: Conexión divina: 11/07/2025: Se guía una respiración consciente durante unos minutos, ayudando al grupo a soltar tensiones y centrarse en el aquí y el ahora. Se permite ser consciente de cada parte de cuerpo orientando de la cabeza a los pies, devolviéndonos en sentido contrario hasta terminar en el mismo sito donde se inició. En el momento de pasar por el pecho se pide que imaginen una luz intensa que sale de su corazón y que permite una conexión con aquello supremo de acuerdo con sus creencias. Se pide repetir algunas frases de conexión a lo que se espera una mayor concentración con la experiencia.
ACTIVIDAD 3: Encuentro con el alma: 17/07/2025: Se presentan imágenes impresas de figuras religiosas importantes como Buda, Jesucristo, la Virgen María, el profeta Mahoma (con el debido respeto y evitando representaciones visuales explícitas si es necesario), símbolos como la Estrella de David, el Om hindú, la Cruz cristiana, entre otros.
Cada persona mayor, observa la imagen y se les invita a identificar la figura o símbolo, decir si la reconocen, a qué religión pertenece y si conocen algo sobre ella. Se promueve el diálogo y el intercambio de conocimientos, vivencias o experiencias relacionadas con la espiritualidad, permitiendo que cada persona mayor exprese desde su propia experiencia.
ACTIVIDAD 4: Armonia y paz interior 25/07/2025: Durante la misa, se vivieron momentos de oración, reflexión, lectura de textos sagrados y cánticos que promovieron la paz interior. El sacerdote dirigió palabras de consuelo, esperanza y gratitud, permitiendo que las personas mayores se sintieran escuchados y acompañados. Se hizo énfasis en valores como el respeto, el perdón, la solidaridad y la fe, permitiendo que cada persona pudiera tener un espacio para la introspección, el recogimiento y la renovación emocional y espiritual.

3.3.3 MOMENTO FINAL

ACTIVIDAD 1: Voces de sabiduria 09/07/2025: Se realiza actividad de cierre donde cada participante puede compartir cómo se sintió durante la actividad, qué historia o juego le gustó más, y si aprendió algo nuevo de los demás. Se resalta el legado que deja el aprendizaje de cada una de las personas mayores, finalmente se realizan las indicaciones de retorno.
ACTIVIDAD 2: Conexión divina: 11/07/2025: Luego de haber regresado lentamente al momento presente, se pide tomar conciencia del cuerpo, el entorno y las sensaciones internas. Se pide la manifestación, si así lo desean, de la importancia de la espiritualidad y las sensaciones vividas durante la actividad. Se integran y comparten las experiencias con el fin de lograr validar las diferencias en cada uno de los participantes. Cada una de las personas mayores relaciona la experiencia con una imagen como tipo de expresión emocional y como parte integral del envejecimiento. Se orienta la salida ordenada.
ACTIVIDAD 3: Encuentro con el alma: 17/07/2025: Para cerrar la actividad, se realiza una conversación grupal donde se invita a las personas mayores participantes, a compartir sus impresiones, emociones y aprendizajes. Algunos expresanron gratitud por haber conocido símbolos o figuras religiosas diferentes a las propias, mientras que otros valoran la oportunidad de recordar sus raíces espirituales y compartir experiencias de fe. Se resalta cómo, a pesar de las diferencias en prácticas o creencias, todas las religiones promueven valores universales como el amor, la compasión, la paz, el respeto y la solidaridad.
Se reconoce la participación activa y respetuosa de todos, agradeciendo especialmente los aportes personales que enriquecieron la actividad. Se concluye reforzando la importancia de mantener una actitud de apertura y tolerancia frente a la diversidad espiritual, recordando que cada camino es valioso y aporta sabiduría.
ACTIVIDAD 4: Armonia y paz interior 25/07/2025: Al concluir la celebración, se brindó un momento breve para compartir algunas palabras entre los asistentes. Algunas personas mayores expresaron cómo se sintieron durante la misa, agradeciendo el espacio por traerles calma, consuelo o incluso recuerdos significativos. Se cerró con una oración colectiva o un mensaje de unión y esperanza para el grupo, reforzando la importancia del acompañamiento espiritual en la vida cotidiana.

Powered by CamScanner

MATERIALES:	HUMANOS:
Hojas,marcadores, colores, pinturas, pinceles equipo de sonido, fotocopias.	-Personas Mayores -Profesional de Psicología -Profesional de Gerontología

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1: Voces de sabiduria 09/07/2025: Se logra la participación de todas las personas mayores que pudieron asistir, se manifiesta el disfrute, la interacción, la motivación, la capacidad de activar la memoria, la oportunidad de compartir con otras personas de la comunidad, se fortalece el sentido de identidad, la conexión social, el compartir y el dejar un legado. Se logra pasar un momento de juego que fortalece el envejecimiento activo, promover la capacidad de sentirse capaces de lograr triunfar en pequeñas cosas.

ACTIVIDAD 2: Conexión divina: 11/07/2025 Se logra profundizar en la intención de la trascendencia que permite una conexión con lo divino y que conecta con las áreas de ajuste en cada uno de los participantes. El nivel de atención y calma de los participantes fue significativo, las experiencias compartidas resultaron de interés para el grupo y las personas mayores manifiestan conexión consigo mismos o con un ser mas grande.

ACTIVIDAD 3: Encuentro con el alma: 17/07/2025: La actividad generó interés y participación activa en el grupo. Las personas mayores demostraron curiosidad, respeto y apertura al compartir y conocer diferentes expresiones de fe. Se fortalecieron la memoria, la escucha activa y los valores de tolerancia y empatía. Además, varios participantes se mostraron agradecidos por haber recordado aspectos espirituales importantes para ellos.

ACTIVIDAD 4: Armonia y paz interior 25/07/2025: La actividad favoreció un ambiente de serenidad, respeto y conexión con lo trascendente. Se evidenció una participación activa y emotiva de las personas mayors que asistieron, quienes manifestaron sentirse más tranquilos y acompañados después de la misa. Este tipo de espacios refuerzan el bienestar emocional, la identidad espiritual y el sentido de pertenencia, siendo valorados como esenciales en la vida comunitaria de las personas mayores.

	Nombres y Apellidos	Número de Cédula	Cargo o Profesión	Firma
1	Esperanza Rodriguez	1020723775	Persona mayor	Esperanza Rodriguez
2	Hector Jose Vargas	19286528	Persona mayor	
3	Juan Betancourt	5924229	Persona mayor	
4	Alba Muñoz	4337001	Persona mayor	Alba Muñoz
	Álvaro Ferney Castro Ortiz	93401395	Coordinador	

Fecha de evaluación del encuentro 25 de julio de 2025

Nombre del profesional que evalúa: Nancy Rojas (Psicologa), Juan Carlos Pinto (Gerontologo)

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO

ESPIRITUALIDAD

VOCES DE SABIDURÍA: MIÉRCOLES 9 DE JULIO





CONEXIÓN DIVINA: VIERNES 11 DE JULIO





ENCUENTRO CON EL ALMA: JUEVES 17 DE JULIO





ARMONÍA Y PAZ INTERIOR: 25 DE JULIO



