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: ___ **Comunidad de Cuidado Casa Nostra**

1.2 Localidad: Tunjuelito

2 Linea: Espiritualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

1	12	2025	al	31	12	2025

2.2 Nombre del encuentro:
Actividad 1 - Paz en el corazón
Actividad 2 - Senderos de amor
Actividad 3 - Encuentros vitales
Actividad 4 - Reflejos del corazón

2.3 Acompañante social a cargo de la digitación:
Actividad 1 y 2 - Ledi Anyeli Castrillón Martinez - Psicóloga
Actividad 4 y 5 - Yennifer Liseth Velasquez - Gerontóloga

3 DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Brindar un espacio de reflexión a las personas mayores sobre el sentido de la vida, conexión con uno mismo, proceso de envejecimiento y un poder superior.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad 1 : Paz en el Corazon: Crear un espacio propicio para la reflexión profunda sobre temas espirituales y existenciales, enfocado en el crecimiento personal, permite que las personas mayores compartan sus creencias y experiencias espirituales en un ambiente de apoyo mutuo, enriquecedor y colectivo. Este espacio lograr catarsis, con expresa iones libres de sus pensamientos, sentimientos y vivencias.
Actividad 2: Senderos de Amor: Permitir espacios de meditación y estimulación sensorial ofrece a las personas mayores la oportunidad de conectar con su espiritualidad en el momento presente, aquí y ahora, a través de prácticas de mindfulness. Estos espacios tienen como finalidad reducir tensiones y estrés causados por los cambios de salud propios de su ciclo vital, favoreciendo la conexión espiritual, la paz y la tranquilidad mental. A través de estas prácticas, se busca proporcionar un refugio de calma y bienestar emocional, permitiendo a los participantes afrontar los desafíos del envejecimiento de manera más serena y equilibrada, promoviendo una vida más plena y consciente en cada etapa de su existencia.
Actividad 3: Encuentros vitales: Brindar un espacio seguro y acogedor donde las personas mayores puedan compartir sus emociones y experiencias, fomentando la comunicación y las conexiones entre ellos para su crecimiento espiritual.
Actividad 4: Reflejos del corazón: Explorar diferentes enfoques espirituales permitiéndole a las personas mayores encuentren resonancia en sus propias creencias y experiencias desde la expresión de su trayectoria de vida y vivencias.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1.- Paz en el corazón: 04/12/2025 -** Se desarrolló una actividad grupal denominada "El espíritu de la Navidad", dirigida a personas mayores y orientada a promover la reflexión espiritual y la expresión artística de los sentimientos y emociones evocadas a partir de la lectura. La intervención tuvo como propósito principal contribuir a la reducción de los niveles de estrés y ansiedad, favorecer la concentración y el equilibrio del estado de ánimo, estimular la creatividad y fortalecer la expresión emocional de los participantes. Esta estrategia se implementó como un recurso terapéutico y pedagógico que facilita el bienestar integral y potencia las capacidades socioemocionales y espirituales de las personas mayores.
	Actividad 2.- Senderos de amor: 05/12/2025- Se desarrolló una actividad grupal denominada "Encendiendo Esperanza", la cual se implementó mediante una explicación sobre el origen de la tradición del encendido de velitas y su significado desde una perspectiva espiritual, culminando con un acto simbólico de encendido de las mismas al finalizar la tarde. La propuesta tuvo como propósito fortalecer la reconexión entre los participantes, promover el intercambio de ideas y favorecer la construcción colectiva de creencias y significados espirituales. Esta dinámica permitió generar un espacio de reflexión compartida, cohesión grupal y resignificación de prácticas tradicionales, aportando al bienestar emocional y al sentido de pertenencia de las personas mayores.
	Actividad 3.- Encuentros vitales: Se realiza actividad El día **8 de diciembre se** realizó una actividad con **10** personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar Casa Nostra, la cual tuvo lugar en el patio de la institución. La sesión consistió en una expresión artística mediante la elaboración de mándalas, las cuales contenían un mensaje significativo para cada participante para su parte espiritual. Para el desarrollo de la actividad se utilizaron colores, hojas de trabajo y una adecuada disposición de las personas mayores, favoreciendo un ambiente de participación, reflexión y bienestar.
	Actividad 4: Reflejos del corazón: El día **5 de diciembre de 2025** se llevó a cabo una actividad que consistió en un cine foro, en el cual se proyectó la película navideña titulada "El Expreso Polar". Esta actividad tuvo como propósito invitar a los participantes a reflexionar sobre la importancia de creer en lo espiritual, el poder del amor y la magia propia de la temporada navideña. La jornada contó con la participación de 20 personas mayores, y se desarrolló en el patio de la comunidad de cuidado, promoviendo un espacio de convivencia, reflexión y disfrute colectivo.
	Actividad 1.- Paz en el corazón: Durante la actividad, los participantes centraron su atención en la lectura sobre el significado de la Navidad en distintas culturas y tradiciones religiosas, profundizando especialmente en su dimensión espiritual y en la concepción de una fuerza superior asociada a esta celebración. Posteriormente, se les invitó a seleccionar un dibujo navideño para colorear, con el fin de favorecer la recreación simbólica de sus sentimientos y emociones mientras compartían vivencias pasadas y presentes relacionadas con esta fecha. Esta dinámica integró procesos cognitivos, emocionales y motrices, fortaleciendo habilidades como la psicomotricidad fina, la memoria y la capacidad de introspección. Asimismo, permitió a las personas mayores reconectarse con su historia personal, sus valores y su propósito vital, brindando herramientas simbólicas para afrontar desafíos propios de la vejez, tales como pérdidas, cambios físicos y emocionales y la resignificación del proyecto de vida. La participación colectiva generó un clima de diálogo empático y de conexión emocional, favoreciendo la cohesión grupal y el respeto por la diversidad de creencias y formas de vivir la espiritualidad.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 2.- Senderos de amor**: Durante la dinámica, los participantes compartieron cómo se vive esta tradición en sus hogares y regiones de origen, mientras que aquellos que no la practican expusieron las razones asociadas a sus propias costumbres. Este ejercicio requirió una comunicación constante entre pares para alcanzar un objetivo común, promoviendo la colaboración, la coordinación grupal y el fortalecimiento del sentido comunitario. De manera integrada, se trabajaron diversas habilidades cognitivas, como la memoria a corto y largo plazo, así como la motricidad fina mediante la elaboración y decoración de bolsas de papel utilizadas como faroles para el encendido de las velas. Finalmente, la actividad se contextualizó desde una perspectiva espiritual al invitar a cada participante a formular un deseo y expresar gratitud a Dios, a la Virgen, a la naturaleza, a la tierra o a cualquier ser superior en el que eligieran creer. Este cierre favoreció la conexión espiritual, el trabajo en equipo y el desarrollo socioemocional de los participantes.
	Actividad 3.- Encuentros vitales: La actividad dio inicio con la invitación a las personas mayores a participar de manera voluntaria, mientras se adecuaba el espacio del patio con música acorde a los gustos y preferencias del grupo, generando un ambiente tranquilo, armonioso y propicio para la expresión personal. Posteriormente, se realizó la organización del material, el cual incluía mándalas impresas, hojas y una variedad de colores. A continuación, se explicó de forma clara y sencilla la dinámica de la actividad, indicando el objetivo de la misma y fomentando la participación activa de cada una de las personas mayores. Durante el desarrollo de la actividad, los participantes procedieron a colorear los mándalas, permitiendo un espacio de concentración, creatividad y relajación. A medida que avanzaban, fueron identificando y reflexionando sobre el mensaje personal que acompañaba cada mándala, estableciendo una conexión con sus experiencias, emociones y vivencias actuales. Una vez finalizado el coloreado, se llevó a cabo la lectura individual del mensaje, promoviendo un espacio de diálogo y reflexión grupal. Cada persona mayor fue invitada a asociar el contenido del mensaje con su vida cotidiana, resaltando aspectos positivos, aprendizajes y recursos personales. Este momento permitió fortalecer el bienestar emocional y espiritual, así como fomentar la autoestima, la expresión de sentimientos y el sentido de comunidad entre los participantes.
	Actividad 4: Reflejos del corazón: La actividad dio inicio con la adecuación del espacio, organizando las ayudas tecnológicas necesarias para la correcta proyección de la película, tales como el proyector, el sonido y la pantalla, así como la acomodación de las personas mayores, procurando su comodidad y bienestar. Una vez todo estuvo dispuesto, se realizó una breve introducción en la que se explicó la importancia de la película, su temática y el objetivo de la actividad, solicitando a las personas mayores prestar atención para posteriormente desarrollar una actividad de reflexión. A continuación, se dio inicio a la proyección de la película, durante la cual se pudo evidenciar el interés, agrado y disfrute por parte de las personas mayores, quienes permanecieron atentas y participativas. Al finalizar la proyección, se llevó a cabo un espacio de diálogo en el que se realizaron preguntas relacionadas con los personajes, las escenas más significativas y los mensajes transmitidos por la película. Posteriormente, se desarrolló una retroalimentación grupal en la que los participantes expresaron lo que habían comprendido, compartieron opiniones y experiencias personales relacionadas con la historia presentada. Este espacio permitió fortalecer la memoria, la atención y la expresión oral. Finalmente, la actividad concluyó con una valoración positiva, evidenciándose satisfacción, alegría y bienestar emocional en las personas mayores, quienes manifestaron haber disfrutado plenamente de la experiencia.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1.- Paz en el corazón:** En resumen, la experiencia evidenció la importancia de incorporar la dimensión espiritual dentro de las prácticas de cuidado, especialmente en fechas significativas como la Navidad, demostrando que esta integración aporta de manera decisiva al equilibrio y fortalecimiento de la salud mental, emocional y social de las personas mayores. La actividad permitió constatar que la atención a las necesidades espirituales no solo enriquece la experiencia de acompañamiento, sino que también favorece la resiliencia, la autoestima y el sentido de propósito de los participantes. De este modo, la intervención se consolidó como una estrategia integral y eficaz para promover el bienestar global de las personas mayores, resaltando la pertinencia de enfoques que contemplen a la persona en su totalidad, cuerpo, mente y espíritu, dentro de los procesos de atención, cuidado y desarrollo humano.
	Actividad 2.- Senderos de amor: La actividad se consolidó como un espacio de reflexión y reconexión con la dimensión espiritual, caracterizado por su componente lúdico y significativo, lo que favoreció la interacción social, la expresión de emociones y la cooperación entre las personas mayores. Esta experiencia contribuyó al bienestar integral y al fortalecimiento de sus competencias cognitivas, socioemocionales y espirituales, promoviendo un ambiente de acompañamiento respetuoso y de construcción colectiva de sentido espiritual, que genera paz y regulación emocional.
	Actividad 3.- Encuentros vitales: La actividad de expresión artística mediante la elaboración de mándalas permitió generar un espacio significativo de participación, reflexión y bienestar para las personas mayores del Hogar Casa Nostra. A través del uso de la creatividad, la música y la lectura de mensajes personales, se favoreció el fortalecimiento emocional y espiritual de los participantes, promoviendo la expresión de sentimientos, la autoestima y la conexión con sus vivencias actuales. Asimismo, la actividad contribuyó a reforzar los vínculos grupales y a propiciar un ambiente de respeto, escucha y acompañamiento, evidenciando la importancia de este tipo de intervenciones como estrategia para el bienestar integral de las personas mayores.
	Actividad 4: Reflejos del corazón: Con la finalización de la proyección y del espacio de reflexión, damos por concluida esta actividad, destacando la excelente participación de todas las personas mayores. Fue muy gratificante observar el interés, la atención y la disposición para compartir sus opiniones y experiencias relacionadas con la película. Este encuentro no solo permitió disfrutar de una historia significativa, sino que también fortaleció habilidades cognitivas como la memoria y la atención, así como la expresión oral y la interacción social. La alegría y satisfacción mostradas por los participantes reflejan el impacto positivo de esta experiencia en su bienestar emocional y espiritual.

3.4.RECURSOS

* Recursos locativos * Torre de sonido *Micrófono * Sillas rimax * Audios de música, reflexiones * Videos * Televisor * Hoja * Plantas naturales * Colores * Lana	* Recurso Humanos : * Personas Mayores de la comunidad de cuidado * Profesionales * Invitada de biblioteca

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1.- Paz en el corazón: La actividad contó con la participación de 32 personas mayores donde se logró, fortalecer el bienestar integral, mediante una estrategia terapéutica y pedagógica que integró la reflexión espiritual y la expresión artística, favoreciendo la reducción del estrés y la ansiedad, el equilibrio emocional y la estimulación de habilidades cognitivas y motrices. La actividad permitió a los participantes reconectarse con su historia personal, sus valores y su propósito vital, al tiempo que potenció la resiliencia, la autoestima y el sentido de propósito. Asimismo, se consolidó un ambiente de cohesión grupal y respeto por la diversidad espiritual, evidenciando la importancia de incorporar la dimensión espiritual dentro de las prácticas de cuidado para promover un enfoque holístico centrado en cuerpo, mente y espíritu.
NOTA ACLARATORIA: El registro fotográfico original reposa en DRIVE de la comunidad de cuidado.

Actividad 2.- Senderos de amor: Se logró que 53 personas mayores consolidar un espacio grupal de reflexión y reconexión con la dimensión espiritual, mediante la actividad "Encendiendo Esperanza", que integró componentes lúdicos, simbólicos y participativos. La experiencia promovió la interacción social, la cooperación y el intercambio de ideas, fortaleciendo la cohesión grupal y el sentido comunitario entre las personas mayores. Además, permitió desarrollar habilidades cognitivas y motrices, como la memoria y la psicomotricidad fina, al tiempo que favoreció la expresión emocional, la formulación de deseos y la gratitud hacia un ser superior elegido por las personas mayores. De esta manera, la actividad contribuyó al bienestar integral de los asistentes y al fortalecimiento de sus competencias socioemocionales y espirituales, promoviendo un ambiente de acompañamiento respetuoso, construcción colectiva de sentido y regulación emocional.
NOTA ACLARATORIA: El registro fotográfico original reposa en DRIVE de la comunidad de cuidado.

Actividad 3.- Encuentros vitales: Se logró la participación activa de las personas mayores en la actividad de expresión artística, evidenciando interés, disposición y compromiso durante el desarrollo de la sesión. A través de la elaboración de mándalas y la reflexión sobre los mensajes asignados, las personas mayores fortalecieron su bienestar emocional y espiritual, expresaron emociones de manera creativa y establecieron conexiones significativas con sus experiencias de vida, favoreciendo además la integración grupal y un ambiente de armonía y respeto. se conto con la participación de 10 personas mayores.
NOTA ACLARATORIA: El registro fotográfico original reposa en DRIVE de la comunidad de cuidado.

Actividad 4.- Reflejos del corazón: Se logró promover la participación activa de las personas mayores, fomentando la atención, la memoria y la expresión oral a través de la proyección de una película y el posterior espacio de reflexión. Además, se fortaleció el bienestar emocional y la interacción social, generando un espacio de conexión espiritual donde los participantes pudieron reflexionar sobre valores, experiencias de vida y enseñanzas que nutren su interioridad, promoviendo así un sentido de paz, propósito y trascendencia. se conto con la participación de 20 personas mayores.
NOTA ACLARATORIA: El registro fotográfico original reposa en DRIVE de la comunidad de cuidado.

En constancia de la realización de la actividad firman:

Persona 1:

Libardo Ortegon Gutierrez C.C: 19196402 _____

Persona 2:
Teresa Bernal Vargas - C.C: 41543092 _____

Persona 3:
María del Carmen Moreno de Gómez C.C 23962746 _____

Persona 4:
Luis Francisco Chaparro C.C: 17117528 _____

Coordinadora: _____

Fecha de evaluación del encuentro: 31/12/2025

Nombre del profesional que evalúa:
Ledi Anyeli Castrillón Martinez C.C. 52198702
Yennifer Liseth Velasquez Carrillo C.C.1152709940

ESPIRITUALIDAD

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Actividad 1.- Paz en el Corazón







Actividad 2.- Senderos de amor




5 dic 2025 5:42:27 p. m.
26-80 Diagonal 52 B Sur
Tunjuelito
Bogotá


5/12/2025, 6:18:05 p.m.
Carrera 27 52A-10
110611
Bogotá
Colombia

Actividad 3.- Encuentros vitales







Actividad 4.- Reflejos del corazón




5 dic 2025 10:22:24 a. m.
26-97 Diagonal 52a Sur
Tunjuelito
Bogotá, D.C.


5 dic 2025 10:22:36 a. m.
26-97 Diagonal 52a Sur
Tunjuelito
Bogotá, D.C.