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: San Jose

1.2 Localidad:N/A 2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: Espiritualidad 6 | 2 | 2026 al 20 | 2 | 2026

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

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Darlene Geovanna Alzate Pardo (Gerontologa)

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 autoafimación 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: "Viviendo en armonía"** Actividad proyectada para el 20 de febrero de 2026 y que este mes se denomina "Construyendo comunidad", por medio de la cual se trabajará el tema de la sana convivencia. Para iniciar la sesión se convoca a un grupo de personas mayores para que participen activamente, se realiza traslado al salón cultural en terapia ocupacional.
	Actividad 2: "Caminos de esperanza" Actividad proyectada para el 6 de febrero de 2026, con el fin de fortalecer la dimensión espiritual de la persona mayor, en esta sesión se trabajará el tema aceptación de sí mismo con una actividad adaptada a las capacidades físicas y cognitivas de los participantes, este mes se denominará "Orgulloso de ser yo". Para iniciar la actividad se convoca a las personas mayores para que participen activamente. Se realiza traslado de personas mayores al área común de terapía ocupacional.
	Actividad 3: "Colores del alma" Actividad que este mes se llamará "Armonía interior" se proyecta para el 17 de febrero de 2026 con el fin de promover la espiritualidad y el bienestar integral de la persona mayor. 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 de terapia ocupacional.
	Actividad 4: "Diseñando mi propósito" Actividad proyectada para el 13 de febrero de 2026 con el fin de promover la dimensión espiritual de las personas mayores de la comunidad de cuidado desde la reflexión. Este mes se denominará "Creencias con Historia". Para esta actividad se convoca a las personas mayores a participar y se trasladan al salón cultural en Terapia ocupacional.
	Actividad 1: "Viviendo en armonía" Actividad que este mes se denomina "Construyendo comunidad", se desarrolla el 20 de febrero, se inicia la actividad con una explicación breve acerca de lo que significa la convivencia, que elementos debemos tener en cuenta para vivir en comunidad y con una sana convivencia. Con el fin de fortalecer la sana convivencia promoviendo el respeto, la empatía, la comunicación positiva y la resolución pacífica de conflictos se desarrolla la dinámica "circulo de la convivencia" en la cual las personas mayores responden preguntas como: ¿qué es el respeto? ¿cómo me siento respetado?, ¿cómo contribuyó a la buena convivencia? Seguidamente, se trabaja la dinámica "reconociendo mis emociones" con el fin de que las personas mayores identifiquen sus emociones, las cuales intervienen en la convivencia dentro de la comunidad. De esta manera, se pregunta a los participantes ¿qué les molesta en la comunidad? ¿Que los hace sentir alegría aquí? ¿cuál es su aporte para la buena convivencia?

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 2: "Caminos de esperanza"** Actividad que este mes se denomina "Orgulloso de ser yo", se desarrolla el día 6 de febrero, se inicia con el video "El valor de la aceptación y la superación personal", para explicar la importancia que tiene la aceptación de si mismos en la calidad de vida de cada persona. Esta connotación incluye aceptar aquellos cambios que se viven en la etapa de la vejez y que se dan a nivel físico, psicológico, social, cultural, teniendo en cuenta que estos cambios influyen en el bienestar general de las personas. Se realiza la dinámica "el espejo de mi historia" la cual inicia pidiendo a cada participante que responda esta pregunta: ¿Qué es lo que más valora de usted mismo/a hoy?, seguidamente, quienes quieran compartir su respuesta con los compañeros lo hace. Se hace énfasis en explicar que la aceptación no significa que todo sea perfecto, sino reconocer la propia historia, fortalezas y aprendizajes. Para cerrar esta dinámica, se pasa ha los participantes que desean hacer el ejercicio al frente del espejo, al mirarse, deben completar las frases que la profesional les indica como, por ejemplo: "Me acepto porque...", "estoy orgulloso/a de mí por...", "a pesar de las dificultades, yo...", "me veo...".
	Actividad 3: "Colores del alma" Actividad que este mes se llama "Armonía interior" se desarrolla el 17 de febrero, se realiza una breve explicación acerca del tema a trabajar – las creencias – para lo cual se inicia contextualizando a las personas mayores participantes en que es una creencia, la cual se define como "el estado de la mente cuando consideramos que algo es verdadero, aunque no estemos 100% seguros o seamos capaces de demostrarlo". Todo el mundo tiene creencias acerca de la vida, el mundo, las religiones, la alimentación, etc. Seguidamente, se inicia un encuentro de saberes basado en las experiencias de cada participante durante el cual se responden preguntas como: ¿En qué cree usted? ¿Qué le enseñaron en su familia cuando eran niños? ¿Qué creencias le enseñaron sus padres?, entre otras. Para reforzar el tema de las creencias, se realiza la lectura del cuento "Los mineros", a través de este cuento se realiza una reflexión de como nuestros condicionamientos pueden llegar a hacer de nosotros, cuando creemos y confiamos en que se puede seguir adelante, nuestras posibilidades se multiplican.
	Actividad 4: "Diseñando mi propósito" Actividad que este mes se denomina "Creencias con Historia" se desarrolla el 13 de febrero de 2026. Se da la bienvenida a las personas mayores presentes, la profesional del área de Gerontología realiza una reflexión acerca de la importancia de respetar las creencias propias y de los demás, el inicio de la Cuaresma que es un tiempo de mejora personal y comunitaria, que tienen los creyentes para centrar de nuevo su relación con el señor. La cuaresma inicia con el miércoles de ceniza y finaliza el jueves santo. Con relación al tema, se realizan diversas preguntas a los participantes con el fin de escuchar sus creencias para este tiempo de Cuaresma y como se preparaban anteriormente para recibir esta celebración de la iglesia católica. Se proyecta video "miércoles de ceniza" del Padre Ángel Espinosa de los Monteros.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: "Viviendo en armonía"** Actividad que se denominó "Construyendo comunidad", para finalizar la actividad se realiza la dinámica "El árbol de la buena convivencia" la cual tiene como objetivo promover la participación activa y el sentido de pertenencia de las personas mayores. Se coloca en la pared una cartulina con un árbol dibujado sin hojas, cada participante tiene una hoja de árbol en papel en la cual escriben o con ayuda de la profesional se escribe una actitud que ayuda a convivir mejor dentro de la Comunidad de Cuidado o un compromiso personal para mejorar la convivencia como, por ejemplo: "escuchar sin interrumpir", "saludar cada mañana", "pedir las cosas con amabilidad", "ser paciente", etc. Cada participante pasa al frente, lee su hoja (si desea) y la pega en el árbol.
	Actividad 2: "Caminos de esperanza" Actividad que este mes se denominó "Orgulloso de ser yo", se realiza reflexión de interiorización para que las personas mayores recuerden el tema trabajado donde se les pide que compartan con sus compañeros una cualidad que cada uno tenga. Finalmente, se realiza una pequeña sesión de relajación dirigida con música suave, realizando ejercicios de respiración y estiramientos suaves a nivel de tren superior buscando que las personas mayores liberen tensiones.
	Actividad 3: "Colores del alma" Para finalizar esta actividad que este mes se llamó "Armonía interior" cada participante dibuja su "árbol de las creencias" para, que de forma muy lúdica y gráfica describan que creencia o creencias están en su raíz, en su tronco y finalmente, en sus hojas, teniendo en cuenta creencias relacionadas con la familia, el trabajo, el amor, la vejez, la salud, la religión o valores. De esta manera las personas mayores logran tener el concepto sencillo de que "las creencias son ideas que aprendimos a lo largo de la vida y que influyen en cómo vemos el mundo y a nosotros mismos."
	Actividad 4: "Diseñando mi propósito" Para finalizar la actividad que este mes se denominó "Creencias con Historia", las personas mayores participan de la Eucaristía, en la cual la reflexión que realiza el Padre se enfoca en la preparación del corazón y el alma para iniciar la Cuaresma, dando importancia a realizar ayuno de nuestro comportamiento, no ser ofensivo, no decir malas palabras, un ayuno espiritual. Se realizan cantos de alabanza espiritual. 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	
Hojas de colores	Gerontóloga
Papel periodico	
Marcadores	
Espejo	
Hojas de papel blanco	
Colores	
Televisor	
Internet	
Mesas	
Sillas	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Actividad 1: "Viviendo en armonía" Como cierre de la actividad 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: "Caminos de Esperanza" esta actividad permitió promover espacios de auto reflexión y autoafimación adaptadas a las capacidades físicas y cognitivas de las personas mayores fortaleciendo su dimensión espiritual. Durante el desarrollo de la actividad se observo que los participantes fueron activos y receptivos frente a las actividades propuestas. Se realizan preguntas frente a la metodología utilizada durante la sesión, las personas mayores expresan su interes y satisfacción frentre a esta actividad.
Actividad 3: "Colores del alma" con el desarrollo de la actividad se logró fortalecer la espiritualidad de las personas mayores a través de una actividad que se enfoco en las creencias como base de la fé cristiana. Durante la actividad se evidencio una participación activa por parte de los participantes quienes fueron receptivos y estuvieron atentos. En esta actividad se utilizó como herramienta lúdica - didáctica el dibujo y coloreado que además, permitió favorecer la autonomía de las personas mayores, quienes expresaron su agrado e interes por la actividad.
Actividad 4: "Diseñando mi propósito" durante el desarrollo de esta actividad se observó que las personas mayores participantes estuvieron atentas y activas durante el desarrollo de los diferentes momentos de esta. Con la actividada se fortaleció la dimensión espíritual de los paticipantes a través del trabajo sobre sus creencias religiosas y la asistencia a la Eucarístia donde se resalto el inicio de la cuaresma como preparación a la semana santa. Las personas mayores fueron receptivos y expresaron su agrado por esta actividad que les permite mantener contacto con la iglesia como parte de su bienestar integral.
Carlos **NOMBRE: CARLOS EDUARDO RODRIGUEZ NAVAS** **CC: 19493055** **PERSONA MAYOR** **ACTIVIDAD 1**
No Firma **NOMBRE: JOSE ALVARO IBAÑEZ SOLER** **CC: 19113500** **PERSONA MAYOR** **ACTIVIDAD 2**
Nubia Trujillo **NOMBRE: MARIA NUBIA TRUJILLO** **CC: 51573448** **PERSONA MAYOR** **ACTIVIDAD 3**
Rosa Echavarria **NOMBRE: ROSA ADELA ECHAVARRIA ARANGO** **CC: 23896636** **PERSONA MAYOR** **ACTIVIDAD 4**
JOHANNA MESA CAMELO: jmesa **Coordinadora**
Fecha de evaluación del encuentro: 20 de febrero de 2026
Nombre del profesional que evalúa: DARLENE GEOVANNA ALZATE PARDO - GERONTÓLOGA

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 9576-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA ESPIRITUALIDAD

1. Viviendo en armonía "Construyendo comunidad" 20/02/2026



2. Caminos de esperanza "Orgulloso de ser yo" 06/02/2026



3. Colores del alma "Armonía interior" 17/02/2026









4. Diseñando mi propósito "Creencias con Historia" 13/02/2026



