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 3

1. Servicio Social/Modalidad/Estra Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Clarita Santos

1.2	Localidad: No aplica	1	03	2026	al	31	03	2026

2. Línea: Espiritualidad

2.2. Nombre del encuentro: 1. El silencio que habla 2.Grandes amigos, 3, Alimento para el espiritú, 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:** : El día 5 de marzo se llevó a cabo una práctica de meditación basada en la promover la conexión espiritual y emocional mediante la escucha consciente del cuerpo, favoreciendo la reconexión con los sentidos, el reconocimiento del sentir corporal y el fortalecimiento del bienestar integral en las personas mayores.
	Actividad 2 :Grandes Amigos: Esta actividad se realizara el 13 de marzo de donde las personas relaizaran acompañamiento a los niños de la fundacion Jaime Duque proyecto Union.
	Actividad 3: Alimento para el espiritú: El día 18 de marzo, con el propósito de promover la esperanza en el presente**.**
	Actividad 4:Kirtan musical: el día 3 de marzo se realiza una actividad de espiritualidad a través de la escucha atenta e identificacion de los sonidos de nuestro cuerpo para este mes corresponde el pulmon.
	Actividad 1: Durante la jornada se desarrolló la actividad espiritual de escucha consciente del cuerpo con el grupo de personas mayores, orientandolas a adoptar una postura cómoda, con los pies apoyados en el suelo y las manos relajadas, explicando que el espacio estaba destinado a la autoescucha, sin juicios ni exigencias, respetando el ritmo y las posibilidades de cada uno. Posteriormente, se realizaron ejercicios de respiración lenta y profunda, guiando la inhalación por la nariz y la exhalación suave por la boca, promoviendo la toma de conciencia del recorrido del aire y del movimiento del pecho y el abdomen. Seguidamente, se llevó a cabo un ejercicio de recorrido corporal guiado, invitando a reconocer de manera consciente cada parte del cuerpo desde la cabeza hasta los pies, identificando sensaciones como tensión, relajación, calor o descanso, y fomentando la aceptación de las percepciones presentes. En continuidad, se trabajó la reconexión de los sentidos mediante la escucha de música suave y sonidos del entorno (oído), la percepción de aromas naturales asociados a recuerdos agradables (olfato), la manipulación de un objeto blando para estimular el tacto y la imaginación de paisajes y colores tranquilos con los ojos cerrados o semiabiertos (vista). La actividad culminó con un momento espiritual y reflexivo en el que se invitó a agradecer al cuerpo por su historia, aprendizajes y capacidad de sentir, integrando un mensaje de esperanza acorde con las creencias del grupo. Finalmente, se abrió un espacio voluntario de expresión, donde varios participantes compartieron sus sensaciones y emociones, evidenciándose estados de mayor calma, relajación y conexión consigo mismos, fortaleciendo así el bienestar espiritual y emocional del grupo.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 2**:En el marco de esta actividad de voluntariado, las personas mayores se deplazan en la ruta institucional, hacia la Fundación Proyecto Unión, entidad que brinda atención integral a niños y jóvenes con múltiples discapacidades. El objetivo principal de esta visita fue promover espacios de integración intergeneracional, solidaridad y servicio comunitario, fortaleciendo valores como la empatía, el respeto y la corresponsabilidad social. Durante la jornada, las personas mayores participaron activamente en diferentes acciones de apoyo. Acompañaron a algunos de los niños y jóvenes en un breve paseo dentro de las instalaciones, brindándoles asistencia en su movilidad, compañía afectiva y disposición al diálogo. Este momento permitió generar vínculos significativos, así como un intercambio de experiencias y muestras de cariño entre generaciones. Asimismo, colaboraron en la entrega y suministro de las onces a algunos beneficiarios de la fundación, apoyando en la organización, distribución y acompañamiento durante el consumo de los alimentos. Esta acción no solo contribuyó al desarrollo adecuado de la actividad logística, sino que también fortaleció en las personas mayores el sentido de utilidad, participación activa y compromiso social
	Actividad 3: Se desarrolló la actividad espiritual denominada “Esperanza en el Presente”, orientada a fortalecer el bienestar emocional y espiritual de las personas mayores, promoviendo la conexión con el momento actual como fuente de paz y significado. La jornada se ambientó con música de Hillsong Worship, generando un entorno sereno, reflexivo y acogedor que facilitó la disposición interior del grupo. Durante el encuentro, se realizó la lectura de algunos párrafos seleccionados del libro El poder del ahora, los cuales invitan a reconocer la importancia de habitar plenamente el presente, dejando de lado preocupaciones del pasado o del futuro. A partir de la lectura, se motivó a los participantes a identificar momentos significativos de sus vidas en los que experimentaron alegría, gratitud o plenitud, resaltando cómo dichos recuerdos siguen teniendo valor y pueden resignificarse desde el aquí y el ahora. Posteriormente, se abrió un espacio de reflexión guiada en el que cada persona pudo, de manera voluntaria, compartir experiencias que evocaran bienestar y esperanza. La actividad permitió fortalecer la conciencia del presente como oportunidad constante para agradecer, reconciliar y disfrutar de las pequeñas vivencias cotidianas. Se evidenció un ambiente de recogimiento, participación activa y expresión emocional, favoreciendo sentimientos de esperanza, tranquilidad y conexión espiritual entre los asistentes y para volver ese momento mas tangible realizan un dibujo del momento que ellas idefican signiticativo en el trascurso del dia de hoy
	Actividad 4:Se desarrolló una actividad de introspección centrada en la escucha consciente de los sonidos que emite el propio cuerpo, como una estrategia para fortalecer la conexión mente–cuerpo y promover el reconocimiento interno en las personas participantes. La sesión inició con una breve orientación que invitó a dirigir la atención hacia el interior, favoreciendo un estado de calma y disposición para la autoobservación. En este contexto, se propuso a cada participante enfocarse en una parte específica del cuerpo; en este caso, el ejercicio se orientó hacia el “sonido del cerebro”, entendido de manera simbólica como la percepción de la actividad mental, los pensamientos, la memoria y el flujo interno de ideas. A través de esta experiencia, se buscó que las personas tomaran conciencia de su mundo interno, identificando la presencia de pensamientos, su ritmo y la forma en que estos influyen en su estado emocional. Posteriormente, se llevó a cabo un ejercicio de relajación cerebral guiado, apoyado en la utilización de diferentes sonidos suaves y armónicos. Estos estímulos auditivos facilitaron la disminución de la tensión mental, promoviendo la sensación de descanso, claridad y tranquilidad. Durante este momento, se invitó a las personas a liberar pensamientos intrusivos, enfocarse en la respiración y permitir que la mente entrara en un estado de mayor serenidad.
	Actividad 1: Después se realiza proceso de integracion dando gracias al entorno imaginado y comenzar a tomar conciencia del cuerpo físico en la sala se intruye para mover suavemente los dedos de las manos y los pies, estirarse y, cuando estén listos, abrir los ojos. Finalmente, se les solicita amablemente cooperar en la organización del espacio y en el lavado de manos, contribuyendo así al orden.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 2**:Se concluye la actividad, 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 institucion las personas mayores entregan el carnet y se disponen a realizar lavado de manos
	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 hacer de forma independiente y autonoma para agradecernos. Se solicita a las personas participantes cooperar con el procesos 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 e inicio de sonido del om, 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	papeles de coloes
micrófono	Krotalos
Refrigerios	tergertas
Colores	colores
tambora	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:Con esta actividad se pretendió el fortalecimiento no solo la dimensión espiritual, sino también el bienestar emocional y la sensación de paz interior. De esta manera, se promovió una vivencia del presente con mayor serenidad, sentido y confianza, reconociendo la espiritualidad como un recurso valioso para el afrontamiento de la vida y el fortalecimiento de la esperanza en esta etapa del curso vital.

Persona mayor Gloria inés Garzón Moreno c.c: 52.212.992 No firma

Actividad 2: La experiencia fue altamente enriquecedora, ya que permitió a las personas mayores reconocerse como agentes activos dentro de la comunidad, capaces de aportar desde sus capacidades y experiencias de vida. Del mismo modo, se promovió una mirada inclusiva frente a la discapacidad, basada en el respeto, la dignidad y la valoración de cada persona. En conclusión, la actividad se consolidó como un espacio de aprendizaje mutuo, integración y construcción de tejido social.

Persona mayor :Maria de los Angeles Rodriguez c.c 52.286.654 No firma

Actividad 3: Como resultado, se evidenció en los participantes una mayor disposición al autocuidado, así como una sensación de calma y conexión consigo mismos, reconociendo la importancia de dedicar espacios para escuchar el propio cuerpo y atender la salud mental.

Persona mayor concepcion Bernal c.c:52.286.656 No firma

Actividad 4: La actividad se desarrolló en un ambiente tranquilo y respetuoso, favoreciendo la introspección, la autorregulación emocional y el bienestar general. Como resultado, se evidenció en los participantes una mayor disposición al autocuidado, así como una sensación de calma y conexión consigo mismos, reconociendo la importancia de dedicar espacios para escuchar el propio cuerpo y atender la salud mental.

Persona Mayor Belen Piñeros c.c 41.333.583 No firma

Fecha de evaluación del encuentro: 31/03/2026

NOTA ACLARATORIA: El registro fotográfico original reposa en DRIVE de la comunidad de cuidado.

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 que habla



Actividad 2: Grandes Amigos



Actividad 3: Alimento para el espíritu



Actividad 4: Kirtan musical

