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	04	2026	al	30	04	2026	

2. Línea: Espiritualidad

2.2. Nombre del encuentro: 1. El silencio que habla 2. Alimento para el espiritú, 3. 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 7 de abril 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 3: Alimento para el espiritú: El día 20 de abril, con el propósito de promover la esperanza en el presente**.**
	Actividad 4:Kirtan musical: el día 21 y 28 de abril 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: se llevó a cabo una actividad enmarcada en el eje espiritual, orientada a fortalecer la conexión interior y el bienestar emocional de las personas mayores. La temática central se centró en la respiración consciente como herramienta fundamental para el manejo del estrés, promoviendo un espacio de calma, introspección y autorregulación. Durante la jornada, se guiaron ejercicios prácticos de respiración que permitieron a las participantes reconocer su ritmo respiratorio, favorecer la relajación corporal y disminuir tensiones acumuladas. Asimismo, se propició un ambiente tranquilo y seguro que facilitó la concentración, la conexión con el momento presente y la expresión de sensaciones y emociones asociadas a la experiencia.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 3:**Se llevó a cabo una actividad enmarcada en el eje de espiritualidad del cuidado, orientada a promover el autocuidado como un acto consciente y significativo. La temática abordó aspectos como la importancia de escucharse a sí mismas, reconocer las necesidades del cuerpo y establecer límites sin generar sentimientos de culpa, fortaleciendo así la conexión interior y el bienestar emocional. Como estrategia metodológica, se desarrolló la “actividad del espejo”, en la cual se invitó a las participantes a reconocer su imagen más allá de lo físico, sin el uso de un espejo convencional. Para ello, se les entregó una figura simbólica que representaba un espejo, en la que debían plasmar, desde la mirada de su corazón, su propia imagen a través del dibujo y la reflexión personal. Posteriormente, cada participante realizó un ejercicio de autoobservación, “mirándose” en ese espejo simbólico y describiendo lo que percibían de sí mismas, resaltando cualidades no físicas como valores, fortalezas, emociones y aspectos de su identidad. Este proceso permitió fomentar la autoaceptación, el reconocimiento personal y la valoración integral del ser.
	Actividad 4: Se desarrolló una actividad de introspección orientada a fortalecer la conciencia corporal y la conexión con el mundo interior. La jornada se centró en la escucha consciente de los sonidos que emite el propio cuerpo, reconociendo cómo estos pueden facilitar la sincronía con las emociones y estados internos. A través de ejercicios de meditación guiada, se promovió la atención plena, permitiendo a las participantes identificar sensaciones, ritmos y manifestaciones corporales, favoreciendo así la autorregulación emocional y el reconocimiento de sus propios procesos internos.
O	**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 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	Krotalos
micrófono	Dibujos de espejo
Refrigerios	
Colores	
tambora	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:La actividad contribuyó al fortalecimiento de habilidades de afrontamiento frente a situaciones estresantes, incentivando la adopción de prácticas sencillas que pueden ser incorporadas en la vida cotidiana para mejorar la calidad de vida. En este sentido, se promovió el autocuidado, la conciencia corporal y el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu, favoreciendo el bienestar integral de las personas mayores.

Persona mayor: Rosalba Alarcon c.c: 51.668.899 No firma

Actividad 2: La actividad favoreció la expresión emocional, el fortalecimiento de la autoestima y la construcción de una relación más compasiva consigo mismas, contribuyendo al desarrollo espiritual y al bienestar integral de las personas mayores.

Persona mayor Miriam Pinto c.c: 1.069.757.847 No firma

Actividad 3:se favorece la conciencia corporal, la fluidez en la ejecución de movimientos y la capacidad de responder de manera armónica a los ejercicios propuestos, contribuyendo al bienestar físico y emocional

Persona Mayor Blanca Carreño c.c 53.905.880 No firma

Fecha de evaluación del encuentro: 30/04/2026

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: Alimento para el espíritu



Actividad 3: Kirtan



