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/E Comunidad de Cuidado 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: __ Hogar Francisco y Clara

1.2 Localidad: No aplica

2. Linea: Espiritualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

1	4	2026	al	30	4	2026

2.2. Nombre del encuentro: 1. Viviendo nuestra espiritualidad 2. Diversidad religiosa 3. Buscando mi yo 4. Cuidando mi salud mental y/o cognitiva

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:1. Hna Omaira Ospina Aristizábal (Psicóloga), 2.Hna Omaira Ospina Aristizábal (Psicóloga) 3. Yessmi Alexandra Montoya Bueno (Gerontóloga) . 4. Zulma Johanna Medina Arevalo (Gerontóloga)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL	
Brindar herramientas a las personas mayores para afrontar de manera asertiva los cambios que implica este proceso vital; ofreciéndole bienestar, espiritual, emocional, social, mental y cognitivo, con el fin de garantizar una calidad de vida digna en la vejez	
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
Actividad 1: Viviendo nuestra espiritualidad: Fomentar un espacio de reflexión espiritual y comunitaria en torno al significado de la Cena del Señor, fortaleciendo la fe y los valores cristianos en los participantes.	
Actividad 2: Diversidad religiosa: Meditar en la Pasión de Jesús con el propósito de fortalecer la vida espiritual y emocional, reconociendo en su camino de sufrimiento un ejemplo de amor, entrega, perdón y esperanza, mediante un recorrido reflexivo por las zonas verdes de la Institución, con el fin deque las personas mayores afronten las dificultades de la vida con fe, resiliencia y sentido humano.	
Actividad 3: Buscando mi yo: Promover en las personas mayores participantes de la actividad el reconocimiento de su identidad, cualidades, gustos, experiencias y aspectos que los hacen únicos, fortaleciendo el autoconocimiento, la autoestima y la expresión personal.	
Actividad 4: Cuidando mi salud mental y/o cognitiva:Fortalecer la salud mental y cognitiva de las personas mayores mediante ejercicios de estimulación cognitiva, expresión emocional y socialización, promoviendo el bienestar integral y el envejecimiento activo.	
3.3. METODOLOGÍA	
Actividad 1: Viviendo nuestra espiritualidad:Para llevar a cabo la actividad, con el tema: " Celebración de la cena del Señor", se realizó una convocatoria dirigida a las personas mayores mediante la estrategia comunicativa del "voz a voz" en espacios como el comedor, áreas comunes y altoparlante. Se desarrolló mediante una metodología participativa y reflexiva, que incluyó: Bienvenida e introducción al tema. Lectura bíblica relacionada con la última cena. Reflexión guiada sobre el significado del pan y el vino. Representación simbólica de la Cena del Señor. Espacio de oración y agradecimiento. Participación activa de los asistentes mediante comentarios y reflexiones personales.	
Actividad 2: Diversidad religiosa:La actividad se desarrolló mediante una caminata guiada, cuyo recorrido fue por las zonas verdes de la institución, permitiendo a los participantes conectarse con el entorno y consigo mismos. Durante el recorrido, se realizaron pausas estratégicas en diferentes puntos, donde se compartieron lecturas, mensajes y reflexiones relacionadas con la Pasión de Jesús, acompañadas de momentos de silencio que facilitaron la interiorización del mensaje.	
Actividad 3: Buscando mi yo: La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, creativa y reflexiva, centrada en la expresión personal y el reconocimiento de la identidad individual y colectiva.	
Actividad 4: Cuidando mi salud mental y/o cognitiva: La actividad se desarrollará mediante una metodología participativa, vivencial y grupal, orientada al fortalecimiento de la salud mental y cognitiva de las personas mayores a través de estrategias de estimulación cognitiva, expresión emocional, socialización y movimiento corporal.	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1: Viviendo nuestra espiritualidad: El día 02 de abril 2026, con el tema: se llevó a cabo la actividad denominada "Celebración de la Cena del Señor", con el propósito de recordar y reflexionar sobre el acto de amor, entrega y servicio de Jesucristo hacia la humanidad. Una vez organizada la capilla Institucional, se dio la bienvenida e introducción al tema, la actividad contó con la participación de 198 personas mayores.
	Actividad 2: Diversidad religiosa: El día 03 de 2026, se desarrollo la actividad con el tema: "sendero de reflexión: La pasión del Señor" con un espacio diseñado para recorrer simbólicamente los momentos más significativos del camino de Jesús hacia la cruz. Iniciando en la primera estación del sendero verde. Actividad en la que se vincularon 49 personas mayores.
	Actividad 3: Buscando mi yo: El día 13 de abril de 2026, se llevó a cabo la actividad denominada "el mapa de quién soy yo", en un primer momento, se solicitó a todas las personas mayores participantes de la actividad que mencionaran su nombre completo y su color o animal favorito, a medida que esto se realizaba, se le preguntaba a otra persona al azar sobre la respuesta de los que ya habían participado esto con el fin de fomentar la comunicación y fortalecer los lazos de amistad y compañerismo y asimismo reconocieran tanto sus propios gustos como los de las demás personas que les rodean, pero además, reconocer quién es cada persona por su nombre propio. Luego, se realizó una introducción breve, donde se explicó el propósito de la actividad que tenía como finalidad reconocerse, valorarse y expresar quién es cada persona desde sus gustos, fortalezas, experiencias y sueños. Se prosiguió con una breve conversación guiada por preguntas como: •¿Quién soy yo más allá de mi nombre? •¿Qué cosas me identifican? •¿Qué me gusta? •¿Qué me hace diferente? •¿Qué cosas valoro de mí? Luego se explicó que cada persona realizaría un mapa personal para representar su identidad, basado justamente en esas preguntas. Participaron 22 personas mayores.
	Actividad 4: Cuidando mi salud mental y/o cognitiva:El dia 20 de de abril, se realizo la actividad "Entrenando mi mente cuidado mis emociones" Se inicia con una relajacion de mindfulness https://youtu.be/XXXaoKi7IY0?si=1s7MKkqjsrPVyys4 con el fin alcanzar la atención plena en el momento presente. Se conto con la participacion de 13 personas mayores.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 1: Viviendo nuestra espiritualidad: Durante el desarrollo de la actividad se recordó el momento en que Jesús compartió la última cena con sus discípulos, resaltando su mensaje de amor, servicio y sacrificio. Se enfatizó la importancia de vivir estos valores en la vida cotidiana. En la reflexión el Padre Raúl Pérez explicó que la Cena del Señor representa el pacto de amor entre Dios y la humanidad. A través del pan y el vino, se simboliza el cuerpo y la sangre de Cristo, recordando su sacrificio por la salvación. Así mismo constituye uno de los momentos más significativos de la vida cristiana, ya que rememora el acto de amor supremo de Jesucristo al compartir el pan y el vino con sus discípulos antes de su pasión. Este gesto no solo simboliza su cuerpo y su sangre, sino que representa la entrega total de su vida por la humanidad. Este espacio también invitó a los participantes a una introspección personal, donde cada participante tuvo la oportunidad de examinar su vida, reconocer sus errores y renovar su compromiso espiritual. Es un momento de encuentro consigo mismo, con el prójimo y con Dios, que fortalece la fe y promueve la transformación interior. Asimismo, en la Cena del Señor resaltó la importancia de la unidad comunitaria, recordando que todos somos parte de un mismo cuerpo. Este mensaje cobra especial relevancia en contextos sociales y comunitarios, donde se hace necesario fomentar el respeto, la solidaridad y la convivencia armónica.
	Actividad 2: Diversidad religiosa: El sendero estuvo centrado en la reflexión sobre la Pasión de Jesús, comprendida no solo como un hecho religioso, sino como una experiencia profundamente humana que invita a reconocer el valor del sufrimiento, la entrega y el amor incondicional. Durante este espacio, se invitó a los participantes a hacer una pausa interior para contemplar no solo el sufrimiento físico de Jesús, sino también su dimensión humana: el abandono, la injusticia, el miedo y, aun así, su capacidad de amar, perdonar y mantenerse firme en su propósito. *La reflexión permitió comprender que la Pasión de Jesús no es únicamente un acontecimiento del pasado, sino una realidad que se actualiza en la vida diaria de cada persona cuando enfrenta dificultades, pérdidas, frustraciones o momentos de dolor. En este sentido, se motivó a los participantes a identificar sus propias "cruces" y a reconocer que estas pueden ser transformadas en oportunidades de crecimiento personal y espiritual.*
	Actividad 3. Buscando mi yo: Luego se explicó que cada persona realizaría un mapa personal para representar su identidad, basado justamente en esas preguntas mencionadas anteriormente, la idea consistía en escribir las respuestas, leerlas y entre todos opinar acerca de ese punto de vista. Por lo que, se prosiguió con la entrega a cada participante de una hoja en la que cada uno simuló un mapa como aquellos que se dibujaban en el colegio, pero además se dio respuesta a lo siguiente: •Lo que más me gusta hacer •Mis cualidades •Algo que me hace feliz •Algo importante en mi vida •Un sueño que tuve de joven, qué quería hacer de grande •Algo que me identifica De lo cual de manera general las personas mayores participantes de la actividad mencionaron lo siguiente: "soy una persona amable, tranquila, amorosa, respetuosa, carismática. Me identifica que cuando puedo le colaboro a las personas mayores que lo necesitan, que cuento con un anhelo interior de seguir aprendiendo cosas nuevas, cosas que me hagan crecer como persona, la franqueza. Me gusta cantar, a otros los animales, algunos respondieron que perros, gatos y otros que no les gustan los leones o serpientes, por otro lado, a unos les gusta el color azul, rojo y amarillo y otros no les agrada el negro, les gusta aprender sobre las actividades que se realizan en la institución como por ejemplo manejar el computador, el celular, leer y escribir. Entre las cosas que los diferencian se encuentran los valores con los que crecieron y los forjaron como personas. Las cosas que valoran de si mismos incluyen la familia, la salud, la franqueza, la tranquilidad con la que afronta las cosas de la vida, el poder seguir existiendo pese a los problemas más que todo de salud y la fuerza de voluntad y resiliencia. Entre los sueños que se tenían de joven incluyeron, ser cantante, estudiar, tener familia y ser modelo" Para este punto se hizo un reconocimiento a la trayectoria de Jesús en la tierra, aquellas enseñanzas que nos dejó, aquello que se puede aplicar, como se debería ser con las personas que nos rodean y cómo ser mejor ser cada día.
	Actividad 4: Cuidando mi salud mental y/o cognitiva: Posteriormente se realiza un juego de Gimnasia cerebral "De la habana viene un barco cargado de" : refranes populares, animales, frutas por letra, Juegos de memoria visual lanzandoles una pelota y nombren lo que se les pide con el fin de estimular memoria, atención y lenguaje. Seguidamente se llevará a cabo un ejercicio de reminiscencia, utilizando preguntas orientadoras y estímulos visuales que permitan a las personas mayores evocar experiencias significativas de su historia de vida. Este espacio favorecerá la expresión emocional, el fortalecimiento de la identidad personal y la interacción social entre pares.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: Viviendo nuestra espiritualidad: Para finalizar la Celebración de la Cena del Señor, El sacerdote celebrante realizó un acto simbólico de lavar los pies a 12 personas mayores quienes representaban a los doce apóstoles, en un gesto de servicio, luego se realizó un espacio de recogimiento y oración, en el cual los participantes expresaron su gratitud por el momento vivido y por las enseñanzas recibidas. Este cierre permitió consolidar el mensaje central de amor, entrega y servicio, dejando en cada asistente una invitación a vivir estos valores en su cotidianidad.
	Actividad 2: Diversidad religiosa: Al finalizar el recorrido por las zonas verdes de la institución, se realizó un espacio de cierre enfocado en la reflexión final, invitando a los participantes a aplicar en su vida diaria las enseñanzas vividas durante el sendero. El encuentro concluyó con un momento de silencio y agradecimiento.
	Actividad 3. Buscando mi yo: Para finalizar se le preguntó a cada uno: •¿Hoy qué descubrí de los demás y de mí? De lo cual se obtuvo respuestas como, que descubrieron qué cosas les gustan a ellos mismos y sus compañeros de hogar, que la comunicación es muy importante y a veces no nos escuchamos entre nosotros mismos. Además, se preguntó ¿Cómo me gustaría que me recordaran? Entre lo que incluye "Por mi amabilidad, tranquilidad, por ser trabajador, por ser buena amiga y madre, por ser respetuoso, en momentos difíciles como un grosero, a veces inconsciente pero también jovial,, organizado, limpio, etc. etc. También, por creer en Dios y tenerlo en el corazón. Se cerró la actividad con la siguiente frase: Buscar mi yo es reconocer quién soy, lo que he vivido, lo que valgo y lo que aún puedo llegar a ser.
	Actividad 4: Cuidando mi salud mental y/o cognitiva: Para el cierre de la actividad se generó un espacio de reflexión grupal donde las personas mayores compartieron sus experiencias, emociones y aprendizajes obtenidos durante la jornada. Se reforzó la importancia del autocuidado mental y emocional como parte fundamental del envejecimiento activo y saludable. Se finalizó con mensajes motivacionales orientados al fortalecimiento de la autoestima, el pensamiento positivo y la participación continua en actividades que favorezcan el bienestar integral, promoviendo un ambiente de respeto, escucha activa y reconocimiento mutuo.

3.4.RECURSOS	
Recursos Humanos	**Recursos Fisicos**
Personas mayores	
Gerontología	Salon de audiovisuales, mesas, sillas, hojas, música, lapices, parlante y pelota.
Psicología	Zonas verdes de la Institución, capilla Institucional audios, instrumental, sillas, adornos florales, pan y vino, atúnicas blancas, cordon, bandeja, toalla, vasos litúrgicos.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Actividad 1: Viviendo nuestra espiritualidad: Se logró un impacto positivo generado en los asistentes, se reflexionó sobre valores fundamentales como el amor, la unidad y el servicio.Los asistentes comprendieron la importancia de aplicar estas enseñanzas en su vida diaria.
Actividad 2: Diversidad religiosa: Los asistentes lograron identificar situaciones propias de dificultad, relacionándolas con el camino de Jesús, fortaleciendo así su capacidad de resiliencia y afrontamiento. Asimismo, se promovió la sensibilización frente a valores como el amor, el perdón y la empatía, generando un impacto positivo en la forma de percibir las relaciones interpersonales y las situaciones adversas. En general, se cumplió con el objetivo propuesto, dejando en los participantes una reflexión significativa y herramientas personales para afrontar la vida con mayor esperanza, fe y sentido humano.
Actividad 3: Buscando mi yo: La actividad se evaluó mediante la participación, el interés, la creatividad y la capacidad de cada participante para reconocer y expresar aspectos de su identidad personal, de lo cual se evidenció que todos participaron de manera activa. También se observó que lograron identificar cualidades, gustos, experiencias significativas y elementos que los representan tanto a ellos como a los demás.
Actividad 4: Cuidando mi salud mental y/o cognitiva:La evaluación se realizó mediante observación directa y participación activa de las personas mayores durante el desarrollo de la actividad, teniendo en cuenta aspectos como: Nivel de motivación e interés frente a las dinámicas propuestas, Participación e interacción grupal, capacidad de atención y respuesta a ejercicios cognitivos, expresión emocional y disposición para compartir experiencias. Se evidenció adecuada receptividad, integración social y disposición para el desarrollo de las actividades, contribuyendo al fortalecimiento de habilidades cognitivas, emocionales y sociales, así como al mantenimiento de la salud mental y el bienestar general.
NOTA ACLARATORIA: El registro fotográfico original reposa en la carpeta del DRIVE de la comunidad de cuidado. Actividad 1: Hector Pinto Calderon C: C: 19353993 Actividad 2: Jairo de Jesús Vasquez Muñoz C:C: 13879551 Actividad 3: Olga Lucy Castellanos Wilches C: C: 51696327 Actividad 4: Jorge Eliecer Ariza Gonzalez C: C: 79357423
Fecha de evaluación del encuentro: 30/04/2026
Nombre del profesional que evalúa: Psicólogos: Gerontología Hna. Omaira Ospina A — Zulma Johanna Medina Arévalo Carlos Eduardo García Gómez — Yessmi Alexandra Montoya Bueno Mélida López
Cordinador de la comunidad de cuidado. Javier Alejandro Ríos Garzón

INSTITUTO DE HERMANAS FRANCISCANAS DE SANTA CLARA

COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA

ABRIL 2026

Actividad 1: Viviendo nuestra espiritualidad.
Tema: "Celebración de la cena del Señor"





Actividad 2: Diversidad religiosa
Tema: “Sendero de reflexión: la pasión del Señor”





Actividad 3. Buscando mi yo

Tema: “El mapa de quién soy yo”





Actividad 4. Cuidando mi salud mental y cognitiva
Tema: “Entrenando mi mente cuidando mis emociones”



