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: Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Espiritualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

1	5	2026	al	30	5	2026

2.2.1 Nombre del encuentro: _CREENCIAS

2.2.2 Nombre del encuentro: CONVICCIONES

2.2.3 Nombre del encuentro: AUTOFORTALEZA

2.2.4 Nombre del encuentro: RESILIENCIA

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: LUISA FERNANDA LEON - RINA MILENA CASTILLO PARDO

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Realizar actividades encaminadas a la exploración y fomento de la espiritualidad en la vejez, promoviendo el bienestar emocional, la conexión con el propio ser y el entorno de las personas mayores.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.2.1. CREENCIAS
Fortalecer el bienestar espiritual y emocional de las personas mayores mediante la implementación de espacios de práctica religiosa y reflexión, tales como la celebración de la Eucaristía, el rezo del rosario y novenas tradicionales, garantizando su participación y significativa.

3.2.2. CONVICCIONES
Fortalecer la espiritualidad y el bienestar emocional de las personas mayores mediante un espacio de prédica, lectura de pasajes bíblicos, alabanzas y oración, promoviendo la reflexión, la esperanza y la convivencia comunitaria.

3.2.3. AUTOFORTALEZA
Fortalecer la conexión con la naturaleza y el bienestar emocional de las personas mayores mediante prácticas de autocompasión y técnicas de relajación.

3.2.4. RESILIENCIA
Fomentar la reflexión personal y colectiva en torno al concepto de resiliencia, identificando experiencias, aprendizajes y estrategias que contribuyan al afrontamiento positivo de las dificultades.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

3.3.1. CREENCIAS
4,11, 18 y 25 de mayo de 2026: Se dio la bienvenida a las personas mayores y al grupo de la parroquia San Luis de Tolosa, se explicó el propósito del encuentro como un espacio para fortalecer la fe, la espiritualidad, se continua con una breve oración de disposición y un canto mariano, invitando a las personas a participar desde sus posibilidades físicas y cognitivas.

3.3.2.CONVICCIONES
13 y 20 de mayo de 2026: Se dio la bienvenida a las personas mayores y al grupo de voluntarios, se explicó el propósito del encuentro como un espacio para fortalecer la fe y la esperanza a través de la palabra de Dios, se inició con una oración breve de apertura y una alabanza suave que permitió disponer el corazón y la mente para la reflexión.

3.3.3. AUTOFORTALEZA
14 de mayo de 2026: Se dio la bienvenida a las personas mayores, invitándolas a participar en un espacio de calma y bienestar orientado a fortalecer la conexión con la naturaleza y consigo mismas. Se realizó una breve sensibilización sobre la importancia de la respiración como herramienta para favorecer la tranquilidad, la atención plena y el equilibrio emocional.

3.3.4. RESILIENCIA
30 de mayo de 2026: La actividad se realizó en el salon sensorial con el apoyo de los jovenes del servicio social del Colegio Clermont, para ello se dinamiza el espacio y se organizan los materiales, se inicia la sesion con la invitacion a las personas mayores, posteriormente se realiza una sesion de relajacion dirigida y aromas.

3.3.1. CREENCIAS
Durante este momento se realizó el rezo del Santo Rosario, guiado por el grupo parroquial, meditando los misterios correspondientes al día. Se promovió la participación activa mediante la respuesta a las oraciones y momentos de silencio para la reflexión personal.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**3.3.2. CONVICCIONES** Durante este momento se realizó la lectura de pasajes de la Biblia seleccionados previamente, acompañados de una prédica orientada a reflexionar sobre valores como el amor, la paciencia, la gratitud y la confianza en Dios. Se promovió la participación mediante preguntas sencillas y comentarios voluntarios, favoreciendo la escucha activa y el diálogo espiritual.
	3.3.3. AUTOFORTALEZA Se desarrolló un ejercicio guiado de respiración consciente, invitando a las personas mayores a inhalar y exhalar de manera lenta y profunda, prestando atención al ritmo natural de su respiración. Durante la práctica, se promovió la conexión con elementos de la naturaleza mediante la imaginación guiada o la observación del entorno, favoreciendo la relajación y el reconocimiento de las sensaciones corporales. Se realizaron pausas de silencio para facilitar la concentración y la experiencia de atención plena.
	3.3.4. RESILIENCIA Posterior a la organizacion de las personas mayores, se inicia con una reflexion en torno a quienes somos, que nos identifica, que nos caracteriza, que nos une, que momentos sociales compartimos y como reflexionamos desde las creencias reconocidas social y culturalmente, se organiza la actividad de pintura colectiva creando un mural en el que se exprese desde la imagen las emociones y los sentimientos.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**3.3.1. CREENCIAS** Para el cierre, se realizó una oración final de agradecimiento por la vida, la salud y la comunidad. Se brindó un espacio breve para compartir intenciones o peticiones especiales, fortaleciendo el sentido de acompañamiento y solidaridad.
	3.3.2. CONVICCIONES Para el cierre, se realizó una oración colectiva donde se elevaron peticiones y agradecimientos, fortaleciendo el sentido de acompañamiento y solidaridad, finalmente, se agradeció a los voluntarios por su disposición y servicio, destacando la importancia de estos espacios para el bienestar espiritual y emocional.
	3.3.3. AUTOFORTALEZA Para finalizar, se invitó a las personas mayores a realizar algunas respiraciones profundas y a tomar conciencia de cómo se sentían después de la actividad. Se generó un breve espacio de diálogo para compartir experiencias, emociones o sensaciones percibidas durante el ejercicio. Finalmente, se resaltó la importancia de la respiración consciente como una herramienta sencilla para promover el bienestar físico, emocional y espiritual en la vida cotidiana.
	3.3.4. RESILIENCIA La actividad se cierra con la expresion de frases y palabras de fortalecimiento personal, desde lo femenino, teniendo en cuenta que la totalidad de las participantes son mujeres, frases relacionadas con el empoderamiento personal, somos unicos, somos irrepetibles, somos valientes, somos fuertes, somos resilienentes, somos empoderados. Se orienta sesion de abrazoterapia.

3.4.RECURSOS	
3.4.1. CREENCIAS	Rosarios, Guitarra, Parlante, personas mayores, Voluntarias
3.4.2. CONVICCIONES	Biblia, personas mayores, voluntarios, parlante
3.4.3. AUTOFORTALEZA	Parlante, música, jardín exterior, personas mayores.
3.4.4. RESILIENCIA	Sonido, musica, papel kraf, pinturas, temperas, sillas

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

4.1. CREENCIAS
El rezo del Santo Rosario se vivió como un espacio de profunda espiritualidad, recogimiento y unión comunitaria, esta experiencia favoreció el bienestar emocional y espiritual, promoviendo el acompañamiento mutuo y reafirmando la importancia de mantener vivas las prácticas religiosas como parte integral de su calidad de vida.

En constancia firman:

Personas mayores participantes

MARIA DE JESUS LANCHEROS CC 20314697 NO FIRMA

4.2. CONVICCIONES
El espacio de prédica con voluntarios se desarrolló en un ambiente de recogimiento, participación y profunda conexión espiritual, la lectura de los pasajes bíblicos, acompañada de alabanzas y oraciones, permitió fortalecer la fe, renovar la esperanza y promover valores como el amor, la gratitud y la confianza. Las personas mayores participaron activamente, expresando sus peticiones y reflexiones, lo que favoreció el acompañamiento mutuo y el bienestar emocional.

En constancia firman:

Personas mayores participantes

CARMEN ALICIA BRAVO CC 41409571 NO FIRMA

4.3. AUTOFORTALEZA
La actividad permitió a las personas mayores disfrutar de un espacio de tranquilidad y conexión con la naturaleza a través de la respiración consciente. El ejercicio favoreció la relajación, la atención al momento presente y la disminución de tensiones, promoviendo una sensación de bienestar y equilibrio emocional. Asimismo, fortaleció la conciencia sobre la importancia del autocuidado y de dedicar tiempo a prácticas que contribuyan a la salud integral y a una mejor calidad de vida.

En constancia firman:

Personas mayores participantes

JOSÉ VICENTE AZUERO MAYORGA CC 17056697 NO FIRMA

4.4. RESILICENCIA
La actividad se realiza en el espacio del salon sensorial, logrando una asistencia de 8 personas mayores, todas de sexo femenino, quienes participaron de manera activa aportando desde sus propias experiencias a partir de la reflexion en torno a Quien soy Yo, reflexionaron y se reconocieron como personas mayores importantes en la reconstruccion de procesos relacionados con la reivindicacion personal. Se reflexiona a torno al concepto de la espiritualidad como una parte integral del ser humano y como proceso personal resiliente que permite la adaptacion a nuevos espacios y a la construccion de nuevos planes de vida en la institucionalidad.

En constancia firman:
Personas mayores participantes

NOHORA ALICIA PARRA PERALTA C.C. 51703046 NO FIRMA

Fecha de evaluación del encuentro: 31 de mayo 2026

Nombre del profesional que evalúa:

Cordinadora

Raquel Pinto

ACTIVIDAD	FECHA	REGISTRO FOTOGRAFICA
CREENCIAS	04/05/2026	
	11/05/2026	
	18/05/2026	

	25/05/2026	
CONVICCIONES	13/05/2026	
	20/05/2026	
AUTOFORTALEZA	14/05/2026	 

RESILIENCIA	**30/05/2026**	 