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: **Comunidad de Cuidado Casa Nostra**

1.2 Localidad: Tunjuelito

2. Linea: Espiritualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

1	6	2026	al	30	6	2026

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1.- Paz en el corazón
Actividad 2.- Senderos de amor
Actividad 3.- Encuentros vitales
Actividad 4 - Reflejos del corazón

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Actividad 1 y 2. - Ledi Anyeli Castrillón Martinez - Psicóloga
Actividad 4 y 5. - María Nathaly Porras Gutierrez - Gerontóloga

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Brindar un espacio de reflexión a las personas mayores sobre el sentido de la vida, conexión con uno mismo, proceso de envejecimiento y un poder superior.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1 : Paz en el Corazon: Crear un espacio propicio para la reflexión profunda sobre temas espirituales y existenciales, enfocado en el crecimiento personal, permite que las personas mayores compartan sus creencias y experiencias espirituales en un ambiente de apoyo mutuo, enriquecedor y colectivo. Este espacio lograr catarsis, con expresa iones libres de sus pensamientos, sentimientos y vivencias.

Actividad 2: Senderos de Amor: Permitir espacios de meditación y estimulación sensorial ofrece a las personas mayores la oportunidad de conectar con su espiritualidad en el momento presente, aquí y ahora, a través de prácticas de mindfulness. Estos espacios tienen como finalidad reducir tensiones y estrés causados por los cambios de salud propios de su ciclo vital, favoreciendo la conexión espiritual, la paz y la tranquilidad mental. A través de estas prácticas, se busca proporcionar un refugio de calma y bienestar emocional, permitiendo a los participantes afrontar los desafíos del envejecimiento de manera más serena y equilibrada, promoviendo una vida más plena y consciente en cada etapa de su existencia.

Actividad 3: Encuentros vitales: Brindar un espacio seguro y acogedor donde las personas mayores puedan compartir sus emociones y experiencias, fomentando la comunicación y las conexiones entre ellos para su crecimiento espiritual.

Actividad 4: Reflejos del corazón: Explorar diferentes enfoques espirituales permitiéndole a las personas mayores encuentren resonancia en sus propias creencias y experiencias desde la expresión de su trayectoria de vida y vivencias.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1.- Paz en el corazón: 12/06/2026 -** La actividad inició con la convocatoria y organización de las personas mayores interesadas en participar en la conmemoración del Sagrado Corazón de Jesús, generando un espacio grupal caracterizado por el respeto, la inclusión y la participación voluntaria. En articulación con las Hermanas de María Mediadora, se realizó una contextualización sobre el significado espiritual, religioso y cultural de esta celebración, promoviendo el reconocimiento de las tradiciones de fe como elementos significativos en la construcción de la identidad personal, la historia de vida y el sentido de pertenencia. Esta fase favoreció la disposición emocional de los participantes, facilitando un clima de confianza, recogimiento y apertura a la experiencia espiritual.
	Actividad 2.- Senderos de amor: 07/06/2026- La actividad grupal "Momentos de Reflexión" inició con la convocatoria de las personas mayores interesadas en participar en la Santa Misa, generando un espacio de preparación emocional y espiritual previo a la celebración religiosa. Se promovió un ambiente de recogimiento, tranquilidad y confianza, orientado a favorecer procesos de introspección y conexión con experiencias significativas asociadas a la fe y la espiritualidad. Durante esta fase se invitó a los participantes a reflexionar sobre aspectos relevantes de su historia de vida, fortaleciendo la disposición emocional para vivir la experiencia litúrgica de manera consciente y significativa.
	Actividad 3.- Encuentros vitales: 18/06/2026 Se dio inicio a la actividad "Abriendo el Corazón", desarrollada en articulación con la Subred – Secretaria de Salud, brindando la bienvenida a las personas mayores y presentando el propósito de la jornada, orientado a fortalecer el reconocimiento y la expresión de las emociones como un componente fundamental del bienestar integral. Se generó un ambiente de confianza, respeto y escucha activa, motivando a los participantes a disponer de un espacio seguro para reflexionar sobre sus sentimientos y compartir sus experiencias desde la autenticidad y el respeto por las vivencias de los demás.
	Actividad 4: Reflejos del corazón: 17/06/2026 Se dio inicio a la actividad "Unidos por un Mismo Sentir", brindando la bienvenida a las personas mayores y presentando el propósito de la jornada, orientado a fortalecer la dimensión espiritual mediante un espacio de encuentro, reflexión y gratitud. Asimismo, se dio la bienvenida a los representantes de la Fundación Unidos por Colombia, quienes acompañaron el desarrollo de la actividad. Se invitó a los participantes a vivir la celebración con disposición, recogimiento y apertura, reconociendo la espiritualidad como una fuente de bienestar, esperanza y crecimiento personal.
	Actividad 1.- Paz en el corazón: Durante el desarrollo de la jornada se llevaron a cabo actividades de oración colectiva, incluyendo el rezo del Santo Rosario, reflexiones espirituales y cantos alusivos al Sagrado Corazón de Jesús. Estas acciones permitieron fortalecer la dimensión espiritual de los participantes, favoreciendo procesos de conexión con creencias, valores y experiencias significativas construidas a lo largo de su trayectoria vital. Desde una perspectiva psicológica, la intervención facilitó espacios de introspección y reflexión personal, promoviendo la activación de recursos internos de afrontamiento asociados a la fe, la esperanza y el sentido de vida. Asimismo, se evidenció la expresión espontánea de emociones vinculadas a la gratitud, la tranquilidad, la confianza y el reconocimiento del acompañamiento recibido a lo largo de la vida. La práctica religiosa compartida favoreció además la regulación emocional, al proporcionar experiencias de contención afectiva, seguridad psicológica y apoyo espiritual. De manera complementaria, la actividad fortaleció la interacción social y el sentido de comunidad, permitiendo que los participantes compartieran experiencias, pensamientos y vivencias relacionadas con su espiritualidad. Este intercambio contribuyó al fortalecimiento de redes de apoyo, la cohesión grupal y la percepción de acompañamiento mutuo, aspectos fundamentales para el bienestar psicosocial durante la vejez.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 2.- Senderos de amor: Posteriormente, se desarrolló la Santa Misa oficiada por el padre José Luis, quien dirigió la celebración en un ambiente caracterizado por el respeto, la participación activa y el acompañamiento espiritual. A través de las oraciones, lecturas, reflexiones y mensajes transmitidos durante la liturgia, se favoreció la conexión de los participantes con sus creencias, valores y recursos espirituales. Desde una perspectiva psicológica, la actividad funcionó como una estrategia de contención emocional y fortalecimiento de factores protectores asociados al bienestar mental. La experiencia religiosa facilitó la expresión de sentimientos de gratitud, esperanza, reconciliación y reflexión personal, promoviendo procesos de resignificación de experiencias vitales y fortaleciendo el sentido de propósito y trascendencia. Asimismo, la intervención favoreció la regulación emocional mediante la disminución de estados de angustia, ansiedad y agitación psicomotora, observándose una mayor disposición hacia la calma, la serenidad y el equilibrio emocional. La práctica espiritual compartida permitió además fortalecer recursos internos de afrontamiento frente a situaciones de estrés, pérdidas o cambios asociados al envejecimiento, favoreciendo el desarrollo de resiliencia y adaptación positiva. Paralelamente, la participación grupal promovió la interacción social y el sentido de pertenencia comunitaria, facilitando el intercambio de experiencias, el apoyo mutuo y la consolidación de vínculos significativos entre los participantes.

Actividad 3.- Encuentros vitales: Durante el desarrollo de la actividad se llevó a cabo una charla sobre el reconocimiento, identificación y manejo de las emociones, en la que se abordó la importancia de comprender los estados emocionales, expresar los sentimientos de manera adecuada y reconocer estrategias que favorecen el bienestar emocional. Posteriormente, se realizó un acercamiento individual a las personas mayores que se encontraban en el patio, propiciando conversaciones cercanas que permitieron identificar sus emociones, escuchar sus experiencias y brindar un espacio de acompañamiento basado en la empatía, el respeto y la validación de sus vivencias. Este ejercicio favoreció la libre expresión y fortaleció los vínculos entre los participantes y el equipo profesional.

Actividad 4: Reflejos del corazón: Durante el desarrollo de la actividad se celebró una eucaristía en la que se promovió la reflexión sobre la importancia de agradecer por las experiencias positivas, las oportunidades vividas, las personas que han acompañado su camino y las bendiciones recibidas a lo largo de la vida. A través de la oración, las lecturas y la homilía, las personas mayores participaron activamente en un ambiente de respeto, fe e integración, expresando sentimientos de esperanza, gratitud y fortaleza espiritual. La celebración favoreció el encuentro comunitario y permitió fortalecer los vínculos entre los asistentes desde valores como la solidaridad, el amor y el apoyo mutuo.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 1.- Paz en el corazón: Al finalizar la actividad, se observaron manifestaciones de bienestar emocional, serenidad, esperanza y satisfacción personal, asociadas al fortalecimiento de la dimensión espiritual y a la participación en prácticas religiosas significativas. Los participantes expresaron sentimientos de gratitud y reflexión, evidenciando una conexión positiva con sus creencias y con experiencias que otorgan significado a su vida cotidiana. Asimismo, se identificó un fortalecimiento de factores protectores relacionados con la salud mental, tales como la resiliencia, el sentido de propósito, la regulación emocional y la capacidad de afrontamiento frente a situaciones de estrés o vulnerabilidad. La experiencia también favoreció el afianzamiento de los vínculos comunitarios, el sentido de pertenencia y la identidad personal, contribuyendo a una percepción más positiva de sí mismos y de su proceso de envejecimiento. En términos generales, la intervención se consolidó como una estrategia de acompañamiento psicoespiritual que promovió el bienestar integral de las personas mayores, fortaleciendo las dimensiones emocional, social y espiritual, y favoreciendo una mejor calidad de vida dentro de un entorno seguro, respetuoso y significativo.

Actividad 2.- Senderos de amor: Al finalizar la actividad, se evidenciaron manifestaciones de bienestar emocional, tranquilidad, satisfacción y fortalecimiento espiritual. Los participantes expresaron sentimientos de esperanza, gratitud y acompañamiento, asociados a la experiencia religiosa y al espacio de reflexión compartido. Se observó una disminución de indicadores emocionales relacionados con la ansiedad y la preocupación, así como una mayor sensación de calma y estabilidad emocional. Asimismo, se identificó un fortalecimiento de recursos psicológicos vinculados con la resiliencia, la capacidad de afrontamiento, la regulación emocional y el sentido de vida. En términos generales, la actividad se consolidó como una estrategia de acompañamiento psicoespiritual que contribuyó significativamente al bienestar integral de las personas mayores, fortaleciendo las dimensiones emocional, social y espiritual. De igual manera, favoreció la calidad de vida de los participantes al proporcionar un espacio seguro para la reflexión, el apoyo comunitario y la construcción de experiencias significativas que fortalecen la salud mental y el envejecimiento activo.

Actividad 3.- Encuentros vitales: Como cierre de la jornada, se desarrolló un espacio de diálogo y retroalimentación en el que las personas mayores compartieron sus percepciones sobre la importancia de reconocer y expresar las emociones como parte del cuidado de la salud mental y del bienestar. A través de preguntas orientadoras se identificó la comprensión de los temas abordados y se reforzó la importancia de buscar espacios de apoyo, comunicación y escucha cuando experimentan diferentes estados emocionales. Finalmente, se resaltó el valor de la expresión emocional como una herramienta para fortalecer las relaciones interpersonales, la autoestima y la calidad de vida de las personas mayores.

Actividad 4: Reflejos del corazón: Como cierre de la jornada, se propició un espacio de reflexión grupal en el que las personas mayores compartieron las emociones y aprendizajes que les dejó la celebración, expresando el significado que tiene la gratitud y la espiritualidad en sus vidas. Durante este momento se resaltó la importancia de mantener una actitud de esperanza frente a las diferentes situaciones de la vida y de reconocer el valor de las personas y experiencias que han contribuido a su bienestar. Finalmente, se agradeció la participación de los asistentes y el acompañamiento de la Fundación Unidos por Colombia, reforzando la importancia de continuar promoviendo espacios que fortalezcan la dimensión espiritual y el sentido de comunidad.

3.4.RECURSOS

* Recursos locativos * Torre de sonido *Micrófono * Sillas rimax * Audios de música, reflexiones * Videos * Televisor * Hoja * Plantas naturales * Colores * Lana	* Recurso Humanos * Personas Mayores de la comunidad de cuidado * Profesionales * Invitada de biblioteca

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1.- Paz en el corazón: Se logró favorecer el fortalecimiento en 12 personas mayores de la dimensión espiritual y el sentido de pertenencia en las personas mayores mediante la realización de una actividad grupal conmemorativa en honor al Sagrado Corazón de Jesús, en articulación con las Hermanas de María Mediadora. La jornada promovió la participación activa en espacios de oración, reflexión y expresión religiosa, facilitando la vivencia de la fe como recurso de bienestar emocional y afrontamiento. Asimismo, se evidenciaron manifestaciones de gratitud, esperanza y tranquilidad, asociadas al fortalecimiento de la salud mental y al reconocimiento del acompañamiento espiritual. La actividad propició la interacción social, el apoyo mutuo y el fortalecimiento de los vínculos comunitarios, contribuyendo a la regulación emocional, la introspección y la conexión con recursos internos. En conjunto, la intervención fortaleció la identidad personal, el sentido de propósito y la calidad de vida de los participantes en un entorno seguro, inclusivo y respetuoso.

Actividad 2.- Senderos de amor: Se logró favorecer en 84 personas mayores la preparación emocional y espiritual de las personas mayores mediante la actividad grupal "Momentos de Reflexión", orientada a la disposición para la participación en la Santa Misa. El espacio propició el recogimiento, la introspección y la reflexión personal, facilitando una vivencia más consciente y significativa de la celebración litúrgica oficiada por el padre José Luis. Durante la actividad se evidenciaron expresiones de gratitud, esperanza y bienestar, asociadas al fortalecimiento de la dimensión espiritual y al acompañamiento recibido. Asimismo, la intervención contribuyó a la disminución de estados de ansiedad, angustia y agitación psicomotora, promoviendo la calma, la regulación emocional y el fortalecimiento de recursos de afrontamiento frente al estrés. En conjunto, la actividad fortaleció la resiliencia, el sentido de propósito, la expresión emocional y el bienestar integral, favoreciendo la calidad de vida y el apoyo comunitario en un entorno seguro y significativo.

Actividad 3.- Encuentros vitales: Se logró fortalecer en 35 personas mayores el reconocimiento y la expresión de las emociones mediante una estrategia psicoeducativa basada en espacios de educación emocional, escucha activa y diálogo participativo. La actividad favoreció la identificación, comprensión y validación de los diferentes estados emocionales, promoviendo la reflexión sobre su influencia en la vida cotidiana y el desarrollo de estrategias de regulación emocional acordes con las necesidades y experiencias de las personas participantes. Asimismo, se evidenció una participación activa, el intercambio respetuoso de experiencias y el fortalecimiento de habilidades para la comunicación asertiva, la empatía y el afrontamiento de situaciones cotidianas, favoreciendo el reconocimiento de las emociones como un componente esencial del bienestar integral. En conjunto, la actividad contribuyó al fortalecimiento de la salud emocional, las relaciones interpersonales y la promoción de un envejecimiento activo, digno y con mayor bienestar psicosocial.

Actividad 4.- Reflejos del corazón: Se logró fortalecer en 80 personas mayores la dimensión espiritual mediante un espacio de encuentro, oración y reflexión colectiva orientado al reconocimiento de la espiritualidad como un recurso para el bienestar integral y el afrontamiento de las experiencias propias del envejecimiento. La actividad favoreció la expresión de sentimientos de gratitud, esperanza, fe y sentido de vida, promoviendo la reflexión sobre las experiencias personales y el valor del acompañamiento espiritual como fuente de resiliencia y tranquilidad emocional. Asimismo, se evidenció una participación activa, el fortalecimiento de los vínculos comunitarios y el intercambio respetuoso de experiencias y creencias, favoreciendo la convivencia, el apoyo mutuo y el sentido de pertenencia. En conjunto, la actividad contribuyó al bienestar emocional y espiritual de las personas mayores, promoviendo un envejecimiento digno, participativo y centrado en el fortalecimiento de sus recursos personales y comunitarios.

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

.

En constancia de la realización de la actividad firman:

Persona 1:
María del Carmen Moreno de Gómez C.C 23962746 No firma

Persona 2:
Teresa Bernal Vargas - C.C. 41543092

Persona 3:
María Lucila Linares C.C: 20284571

Persona 4:
María Fabiola Londoño Giraldo C.C: 20236904

Coordinadora:
Adriana del Pilar Amortegui C.C. No 52506519

Fecha de evaluación del encuentro: 30/6/2026

Nombre del profesional que evalúa
Ledi Anyeli Castrillón Martínez C.C. 52198702
María Nathaly Porras Gutiérrez C.C 1012432105

ESPIRITUALIDAD

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Actividad 1.- Paz en el Corazón







Actividad 2.- Senderos de amor




PUNTO DE ENCUENTRO
7 jun 2026 10:37:54 a.m.
52A-11 Carrera 27
Tunjuelito
Bogotá


PUNTO DE ENCUENTRO
INSTITUCIONAL
7 jun 2026 10:38:23 a.m.
52A-10 Carrera 27
Tunjuelito
Bogotá

Actividad 3.- Encuentros vitales







Actividad 4.- Reflejos del corazón




PUNTO DE ENCUENTRO
17 jun 2026 9:10:22 a.m.
52A-10 Carrera 27
Tunjuelito
Bogotá


PUNTO DE ENCUENTRO
MARIA
17 jun 2026 9:08:40 a.m.
52A-10 Carrera 27
Tunjuelito
Bogotá