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	6	2025	al	30	6	2026

2.2.1 Nombre del encuentro: **CREENCIAS**

2.2.2 Nombre del encuentro: **CONVICCIONES**

2.2.3 Nombre del encuentro: **RESILIENCIA**

2.2.4 Nombre del encuentro: **AUTOFORTALEZA**

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Luisa Fernanda Leon

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. RESILIENCIA
Fortalecer la resiliencia y el bienestar emocional de las personas mayores mediante un espacio de reflexión espiritual, promoviendo valores como el amor, el perdón, la reconciliación y la convivencia.

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

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

3.3.1. CREENCIAS
1, 8 y 15 de junio 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
3,10,17 Y 24 de junio 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. RESILIENCIA
20 DE JUNIO DE 2026: Se desarrolla una actividad orientada al fortalecimiento de la resiliencia y el bienestar emocional de las personas mayores, en articulación con la Fundación Senfol, mediante un espacio de encuentro, reflexión y acompañamiento espiritual. La jornada tuvo como propósito promover recursos personales y colectivos que favorezcan el afrontamiento positivo de las diferentes situaciones de vida, reconociendo la espiritualidad como un factor protector que contribuye al bienestar integral de las personas mayores.
En un primer momento se realizó una dinámica de integración y rompehielo a través de alabanzas, dirigida por los integrantes de la Fundación Zenfold, favoreciendo un ambiente de confianza, participación y disposición para el desarrollo de la jornada. Este espacio permitió fortalecer la interacción grupal, generar emociones positivas y propiciar un clima de respeto y acogida entre los participantes.

3.3.4. AUTOFORTALEZA
25 de junio 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.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**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. 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. RESILIENCIA En un segundo momento se llevó a cabo un espacio de conversación y reflexión, en el cual las personas mayores compartieron experiencias significativas relacionadas con su historia de vida, resaltando cómo la fe, la espiritualidad y las prácticas religiosas han constituido recursos fundamentales para afrontar situaciones de pérdida, enfermedad, duelo, abandono y otros eventos adversos. Durante el diálogo se promovió el reconocimiento de las capacidades resilientes desarrolladas a lo largo del ciclo vital, evidenciando la importancia del apoyo espiritual como estrategia para fortalecer la esperanza, el sentido de vida y la capacidad de adaptación frente a las dificultades. Como parte de la actividad, los facilitadores realizaron un ejercicio de análisis y reflexión sobre algunas enseñanzas de Jesús, estableciendo una relación con situaciones de la vida cotidiana de las personas mayores. A partir de ejemplos prácticos, se abordaron valores como el amor, el perdón, la reconciliación, la solidaridad, el respeto, la empatía y la compasión, invitando a los participantes a reconocer cómo estos principios pueden contribuir a fortalecer las relaciones interpersonales, favorecer la resolución pacífica de conflictos y promover una convivencia basada en el cuidado mutuo y la dignidad humana.
	3.3.4. 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.
3.3.3. 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. RESILIENCIA Finalmente, se desarrolló un espacio de cierre en el que las personas mayores expresaron sus aprendizajes, sentimientos y reflexiones frente a la experiencia vivida. Se evidenció una participación activa, manifestaciones de gratitud y un ambiente de disfrute compartido entre los participantes y los invitados especiales de la Fundación Zenfold. La jornada favoreció el fortalecimiento de los vínculos sociales, la expresión emocional y el reconocimiento de la espiritualidad como un recurso significativo para la promoción del bienestar integral, la resiliencia y el envejecimiento con sentido de vida.
	3.3.4. 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.

3.4.RECURSOS	
3.4.1. CREENCIAS	Rosarios, Guitarra, Parlante, personas mayores, Voluntarios
3.4.2. CONVICCIONES	Biblia, personas mayores, voluntarios, parlante
3.4.3. RESILIENCIA	Espacio de la sala de TV, personas mayores, sonido, alabanzas.
3.4.4. AUTOFORTALEZA	Parlante, música, jardín exterior, personas mayores

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 ANTONIA MOLANO CC 35489602 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. RESILIENCIA
Las personas mayores manifestaron una percepción positiva frente a la actividad, expresando sentimientos de tranquilidad, alegría y gratitud por contar con un espacio de encuentro, reflexión y acompañamiento espiritual. Durante la jornada participaron activamente en las conversaciones, compartieron experiencias significativas de vida y reconocieron la importancia de la fe y la espiritualidad como recursos para afrontar situaciones adversas.

En constancia firman:
Personas mayores participantes

INES GUZMAN MOSCOSO CC 41593223 NO FIRMA

4.4. 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

JAIRO ROBERTO BONILLA RINCON CC 17076989 NO FIRMA

Fecha de evaluación del encuentro: 30 DE JUNIO DE 2026

Nombre del profesional que evalúa:

Coordinadora
Raquel Pinto Sánchez
cc.52200787

ACTIVIDAD	FECHA	REGISTRO FOTOGRAFICO
CREENCIAS	1/6/2026	
	8/6/2026	

	15/6/2026	
CONVICCIONES	3/6/2026	
	10/6/2026	

CONVICCIONES	17/6/2026	
	24/6/2026	
RESILIENCIA	20/6/2026	
AUTOFORTALEZA	25/6/2026	  