ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CENTRO DÍA CASA DE LA SABIDURÍA	**Código: FOR-PSS-570** **Versión: 2** **Fecha: Memo I2026013611 - 30/04/2026** **Página: 1 de 1**

Clasificación: Información pública reservada

1. Servicio Social:	COMUNIDAD DE CUIDADO	1.1. Unidad Operativa:	SAN JOSE		
1.2 Localidad:	N/A	1.3 Fecha Ejecución:	1 DE AGOSTO DEL 2026	al	31 DE AGOSTO DEL 2026
2. Línea:	Espiritualidad	2.1. Componente:	CUIDADO INTEGRAL		
2.2. Nombre encuentro:	1.Viviendo en armonia, 2. Caminos de esperanza, 3. Colores del Alma, 4. Diseñando mi proposito				
2.3. Nombre persona equipo Interdisciplinario encargado:	Darlene Geovanna Alzate Pardo (Gerontologa) - Diana Johana Castellanos Bustos (Gerontóloga)				

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover la dimensión espiritual de las personas mayores pertenecientes a la comunidad de cuidado a través de talleres de sensibilización, herramientas de autoayuda, lecturas bíblicas, espacios de meditación y reflexión que favorezcan su bienestar integral.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Fortalecer el significado de la paz interior en la vida de las personas mayores enfocado a experiencias significativas ante la dimensión de la espiritualidad.
Actividad 2: Promover espacios de auto reflexión, relajación guiada y autoafimación adaptadas a las capacidades físicas y cognitivas de las personas mayores fortaleciendo su dimensión espiritual..
Actividad 3: Fortalecer la espiritualidad, el bienestar propio, el sentido de vida, la relación con el entorno y creencias en las personas mayores que beneficien la salud física y mental a través de talleres pedagógicos, musicoterapia, lecturas y videos de reflexión espiritual.
Actividad 4: Fortalecer mantener la dimensión espiritual de la persona mayor abordando temas como los valores, creencias religiosas, proyecto de vida, sentido y trascendencia, ser holístico a través de reflexiones espirituales por medio de videos, charlas, talleres, lecturas bíblicas o de pasajes de fe, la oración y participación en servicios religiosos (eucaristías) entre otras.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1: Actividad "Viviendo en armonía"** proyectada para el 14 de agosto de 2026, y que este mes se denomina "Momentos de paz", por medio de la cual se trabajará el tema del significado de la paz interior a través de la reflexión con el fin de ppropiciar un espacio tranquilo y significativo en el que las personas mayores puedan reconocer qué situaciones, personas, recuerdos y actividades les generan paz interior, fortaleciendo estrategias sencillas para favorecer su bienestar emocional. Para iniciar la sesión se convoca a un grupo de personas mayores para que participen activamente, se realiza traslado al salón cultural en terapia ocupacional. **Actividad 2: "Caminos de esperanza"** Actividad proyectada para el 11 de agosto de 2026, con el fin de fortalecer la dimensión espiritual de la persona mayor, este mes la actividad se denominará "Trazos de Tranquilidad", se enfoca en el manejo del estrés. Para iniciar la sesión se realiza traslado de las personas mayores al área de terapia ocupacional, allí se explica la actividad a desarrollar que tiene como fin favorecer el manejo del estrés mediante la expresión emocional, la relajación y el fortalecimiento de pensamientos positivos. **Actividad 3: "Colores del alma"** Actividad que este mes se llamará "Mi bienestar, mi prioridad" proyectada para el 18 de agosto de 2026 con el fin de promover la espiritualidad y el bienestar integral de la persona mayor. Para iniciar la actividad se convoca a las personas mayores a participar de la actividad teniendo en cuenta sus gustos e intereses, se trasladan al área de Terapia Ocupacional. **Actividad 4: "Diseñando mi propósito",** actividad proyectada para el 6 de agosto de 2026 con el fin de promover la dimensión espiritual de las personas mayores de la comunidad de cuidado desde la reflexión, enfocados en el sentido y trascendencia de la espiritualidad. Este mes se denominará "Valores que Dejan Huella". Para esta actividad se convoca a las personas mayores a participar y se trasladan al salón cultural en Terapia ocupacional.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1: "Viviendo en armonía"** Actividad que este mes se denomina "Momentos de paz", la cual se desarrolla el 14 de agosto, en un espacio grupal, se inicia con la bienvenida al grupo diciéndoles "Hoy vamos a regalarnos un momento para hacer una pausa, escuchar lo que sentimos y recordar aquellas cosas que nos ayudan a estar en paz". Se realiza una conversación grupal a partir de preguntas sencillas como: ¿Qué significa para ti estar en paz? ¿Cuándo siente mayor tranquilidad? ¿Qué lugar recuerda que le transmite paz? ¿Qué persona le hace sentir acompañado y tranquilo? ¿Qué recuerdo le produce serenidad? De acuerdo a esta dinámica se proyecta el video corto "Descubriendo la Paz Perfecta: Un Cuento Inspirador" el cual permite hacer una reflexión donde se habla de "La paz perfecta", a través de este cautivador cuento budista, se reflexiona sobre la verdadera tranquilidad no se encuentra en lugares idílicos, sino en el interior de cada una de las personas. Este video permite descubrir el significado de encontrar paz en medio de la adversidad y cómo esa paz interior puede transformar la perspectiva de la vida. **Actividad 2: "Caminos de esperanza"** Actividad que este mes se denomina "Trazos de Tranquilidad", se desarrolla el día 11 de agosto, se inicia con la bienvenida al grupo, se explica el tema a trabajar enfocado al manejo del estrés, se realiza una breve explicación acerca del tema donde se define que el estrés es la respuesta física y mental natural ante estímulos externos (ambientales y sociales) e internos (psicológicos). A continuación, se realiza una pequeña sesión de relajación dirigida con el manejo de respiración y apropiación de las partes del cuerpo para que los participantes trabajen autopercepción y aceptación de sí mismo, se ambienta el espacio con música instrumental suave, se inicia con ejercicios de respiración consciente durante 5 minutos, seguidamente se inician movimientos suaves de manera ascendente (de pies a cabeza) de esta manera logramos que las personas mayores logren un reconocimiento de su cuerpo y las diferentes partes de este. Se continúa promoviendo una visualización positiva de un lugar, una situación, una persona, etc., que permita que la persona mayor participante sienta calma, tranquilidad. Finalmente, se realizan ejercicios suaves de estiramientos y respiración consciente para la vuelta a la calma. **Actividad 3: "Colores del alma"** Actividad que este mes se llama "Mi bienestar, mi prioridad" se desarrolla el 18 de agosto de 2026, para iniciar se explica a las personas mayores participantes el tema a trabajar el cual es el amor y bienestar propio, para lo cual se realiza una charla donde se explica que el bienestar propio no es un lujo, sino una práctica diaria de equilibrio entre la mente, el cuerpo y las emociones. Cuidar de uno mismo implica aprender a poner límites sanos, soltar la culpa por el descanso y reconocer que nuestra salud interior es la base para relacionarnos bien con los demás. De igual forma se trabaja sobre las Claves del Bienestar Personal: Autocuidado (Priorizar el sueño y el descanso diario, Comer de forma consciente y sana, Mover el cuerpo con agrado), Salud emocional: decir "no" sin sentir culpa, reconocer y aceptar los límites propios e Identificar qué personas o tareas restan energía, Equilibrio mental dedicando tiempo a lo que da paz y alegría. Se proyecta el video: "El poder del amor propio: cultivando bienestar emocional y resiliencia". **Actividad 4: "Diseñando mi propósito"** Actividad que este mes se denomina "Valores que Dejan Huella". se desarrolla el 6 de agosto de 2026. Se da la bienvenida a las personas mayores presentes, la profesional del área de Gerontología realiza una reflexión acerca de la importancia de los valores son los principios o normas de conducta que orientan la forma de actuar, pensar y sentir de las personas en los valores pueden ser Personales Sociales: Regulan la convivencia pacífica y armónica dentro de una comunidad, Morales Distinguen lo que es éticamente correcto o incorrecto, universales Principios compartidos por la gran mayoría de las culturas humanas. Algunos valores son: Respeto, Honestidad, Solidaridad y responsabilidad. Esta sesión se enfoca en los valores del respeto y la tolerancia. Se proyecta el cortometraje "El cazo de Lorenzo" cuento infantil de Isabel Carrier, con el cual, a través de la metáfora sobre la discapacidad, la superación y la inclusión, se logra trabajar valores como el respeto, la tolerancia y la equidad, el cuento realiza una reflexión acerca de la necesidad de comprensión, empatía y apoyo del entorno.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: "Viviendo en armonía"** Para finalizar la actividad que se denominó "Momentos de paz" desarrollada el 14 de agosto, se realiza la dinámica "mi momento de paz" donde participan las personas mayores de forma voluntaria contando un momento de su vida en el que haya sentido mucha paz. Se realiza la conclusión acerca del tema "La paz interior no significa que nuestra vida esté libre de dificultades. Significa aprender a encontrar pequeños momentos de calma, valorar lo que nos hace bien y reconocer que también merecemos descansar, sentir y disfrutar". Como complemento de la actividad las personas mayores participan de la santa Eucaristía. **Actividad 2: "Caminos de esperanza"** Actividad que este mes se denominó "Trazos de Tranquilidad" y se desarrolló el día 11 de agosto, para finalizar la actividad se realiza sesión de coloreado de mándalas como herramienta lúdica para reducir niveles de estrés en las personas mayores participantes. Esta actividad favorece la tranquilidad, disminución de la ansiedad e inquietud, estimula la atención y promueve el bienestar emocional mediante respiración, música y estimulación sensorial suave. **Actividad 3: "Colores del alma"** Para finalizar la actividad que este mes se llamó "Mi bienestar, mi prioridad" se realiza actividad didáctica con las fichas "100 Promesas de Oro" las cuales a través de pasajes bíblicos permiten la reflexión acerca del amor propio y bienestar. Se cierra la sesión con la participación de 3 personas mayores que realizan conclusiones acerca del tema visto, fortaleciendo en las personas mayores la autoestima, autoconcepto y autoimagen, así mismo, el bienestar integral de los participantes. **Actividad 4: "Diseñando mi propósito"** Para finalizar la actividad que este mes se denominó "Valores que Dejan Huella", se pide a los participantes que realicen una reflexión a partir de lo visto en el video acerca del respeto, la tolerancia y la equidad. El cuento nos enseña que las diferencias no deben ser un obstáculo para la felicidad, sino una característica que requiere empatía, apoyo y una mirada más humana por parte de la sociedad. Como cierre de la sesión las personas mayores participan de la Santa Eucaristía.

3.4. RECURSOS
video corto "Descubriendo la Paz Perfecta: Un Cuento Inspirador" Hojas carta Mandalas Colores Bafle Música video: “El poder del amor propio: cultivando bienestar emocional y resiliencia”. fichas “100 Promesas de Oro” cortometraje “El cazo de Lorenzo” cuento infantil de Isabel Carrier

4. EVALUACIÓN ENCUENTRO
Actividad 1: “Viviendo en armonía” Actividad que permitió un espacio grupal con el cual se promovió un momento de reflexión sobre la paz interior y favoreció el bienestar emocional y espiritual de las personas mayores, quienes participaron de forma activa y con interés en la **actividad.** **Actividad 2: "Caminos de Esperanza"** El desarrollo de esta actividad permitió un espacio de relajación y tranquilidad con el cual se logró disminuir niveles de estrés y ansiedad en las personas mayores participantes, quienes a través del coloreado de las mándalas tuvieron un momento de distracción favorable . Las persona mayores expresaron su interés por este tipo de actividad. **Actividad 3: "Colores del alma"** Actividad que permitió promover la espiritualidad y el bienestar integral de la persona mayor a través de la la reflexión acerca del amor propio. Se realiza retroalimentación acerca del tema abordado y se realizan preguntas abiertas con el fin que las personas participantes realicen sus conclusiones y expresen como se sintieron durante la actividad. Los participantes expresan su interés por esta actividad. **Actividad 4: "Diseñando mi propósito"** Con el desarrollo de esta actividad se logró promover la dimensión espiritual de las personas mayores de la comunidad de cuidado desde la reflexión, enfocados en el sentido y trascendencia de la espiritualidad, trabajando sobre la importancia de los valores como el respeto, la tolerancia y la equidad. Las personas mayores participan de la Eucaristía, manifiestan que les gusta la actividad y la misa. HHRR **NOMBRE: HUMBERTO RIVERA RODRIGUEZ** **CC: 10083218** **PERSONA MAYOR** **ACTIVIDAD 1** **NOMBRE: GUMERCINDO TRASLAVIÑA BLANCO** **CC: 17013597** **PERSONA MAYOR** **ACTIVIDAD 2** **NOMBRE: JOSE HUMBERTO SANCHEZ** **CC: 79584035** **PERSONA MAYOR** **ACTIVIDAD 3** **NOMBRE: JULIO ERNESTO RUBIO HERRERA** **CC: 19311453** **PERSONA MAYOR** **ACTIVIDAD 4**

Fecha evaluación del encuentro:	31 de agosto de 2026		
Nombres y apellidos de la persona del equipo interdisciplinario encargado de la persona que evalúa:	JOHANNA MESA CAMELO	Firma de la persona del equipo interdisciplinario encargado de la persona que evalúa:	

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 6768-2026

REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA ESPIRITUALIDAD

1. Viviendo en armonía "Momentos de paz" 14/08/2026





2. Caminos de esperanza "Trazos de Tranquilidad" 11/08/2026















3. Colores del alma “Mi bienestar, mi prioridad” 18/08/2026







4. Diseñando mi propósito “Valores que Dejan Huella” 06/08/2026





