ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	**7**	**Julio**	**2025**		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio de ciudadania				
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la Autonomia		Profesional a cargo:	Pedro Ignacio Buitrago Fierro	
Nombre de la actividad:	Taller de vida: Mandalas para recrear				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el reconocimiento, la expresión y la regulación emocional, a través de la creación de mandalas como herramienta simbólica, creativa y reflexiva

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Facilitar la identificación de emociones personales mediante el uso de colores, formas y patrones.

Fomentar la introspección y el autocuidado emocional en un ambiente tranquilo y seguro.

Estimular la comunicación grupal y la empatía mediante la socialización de las obras y las vivencias asociadas.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza una actividad de fortalecimiento de capacidades físicas en el comedor por condiciones climaticas, por lo cual se recurre al uso de las sillas y musica ambiental que motiva al movimiento a través de ejercicios progresivos de calentamiento y activación muscular, buscando después estimular la circulación y oxigenación, finalizando con ejercicios de respiración y estiramiento que reduzcan el riesgo de afectación negativa en la práctica de actividad física. Se invita a los beneficiarios presentes a participar en la actividad que se desarrollará en el comedor del Centro de Cuidado Transitorio Quiroga, con hora de inicio a las 10:00 a.m. Se explica que el encuentro busca mejorar la percepción de bienestar y la permanencia en el centro por lo cual se abordara el tema de el significado que se ateribuye a la vejez, a las condiciones que se viven, a los porblemas de salud, socializacion y otros apspectos que ellos consideren importantes, ya que son los que dan sentido a sus experiencas de vida recientes actuales y futuras.
MOMENTO CENTRAL	Para iniciar el encuentro, se realiza una bienvenida cálida resaltando la percepción del día. Se propone un breve ejercicio de respiración consciente, en el que cada persona centra su atención en la respiración del momento. Posteriormente, se indican los momentos de inspirar, sostener y exhalar, con el fin de facilitar la conciencia de la respiración. A continuación, se les invita a sentir el latir del corazón, colocando la mano sobre el pecho si lo consideran necesario, o simplemente enfocando su atención en esta zona. Para continuar, se plantean preguntas como: “¿Cómo me siento hoy?” y “¿Qué forma o color representa mi estado de ánimo?”, buscando que la mayoría puedan definirlo con claridad. Se pregunta también si consideran que el estado emocional o de ánimo puede ser controlado, cambiado o regulado, y de qué factores depende. Se realiza entonces una breve exposición sobre el manejo de emociones mediante diferentes estrategias, resaltando su importancia en el proceso de envejecimiento, ya que este aspecto suele verse afectado con frecuencia, generando situaciones incómodas y desagradables en las personas. Se explica que el ser humano ha desarrollado diversas formas de expresar pensamientos y sentimientos a través de distintos lenguajes, tales como las palabras, la música, los colores y formas, la pintura, los aromas, los masajes, la respiración y la meditación, entre otros. Como experiencia práctica, se propone la elaboración de mandalas. Se explica su origen y las propuestas que existen para desarrollarlas, identificando tres tipos generales: lineales, geométricas y espirales, las cuales ayudan a armonizar el pensamiento, las emociones, los sentimientos y la dimensión espiritual. Cada tipo representa un camino de exploración, conocimiento o reconocimiento personal. Se invita a cada participante a elegir un mandala que resuene con su estado emocional actual, entre las diversas opciones ubicadas en la mesa de trabajo. Se les pide que se tomen el tiempo de observarlas y seleccionen aquella con la que se sientan más conectados o que les resulte más agradable. Hecho esto, se procede a que cada persona coloree su mandala, eligiendo libremente los colores y formas. Se sugiere realizar esta actividad en silencio, escuchando música suave para favorecer la introspección. Una vez concluido el ejercicio, se abre un espacio para compartir los mandalas terminados (si así lo desean), explicando qué representa cada uno. Esta etapa facilita el diálogo sobre las emociones que surgieron y cómo se expresaron visualmente.
MOMENTO FINAL	Como cierre se realiza un circulo de la palabra en el que se hace registro grupal de palabras clave o colores que marcaron la sesión. Se promueve el agradecimiento colectivo y recomendación de repetir esta práctica como parte del manejo de emociones, el autoconocimiento y el autocuidado. Para finalizar se plantea que así como coloreamos un mandala, también podemos recomponer nuestras emociones, a medida que podemos meditar sobre ellas mientras las elaboramos, lo que requiere ademas un acto de aceptacion de las emociones, sus causas y tambien un perdon desde la comprension y la liberacion, ya que solo al aceptar y soltar es posible sanar. “Hoy dimos un paso para mirar hacia dentro y cuidarnos desde las formas y el color.”

RECURSOS

mesas y sillas	personas mayores interesadas en el tema
mandalas y colores	profesional a cargo
musica new age para meditar y relajar	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores reconocen la importancia de la gestion de emociones en el proceso de envejecimiento, lo que los lleva a vincularse al encuentro propuesto.
La expresion general de como sienten el dia, se relaciona con dos aspectos, el relacionado con el clima y el relacionado con la percepcion de usu condiciones actuales, las que incluyen, lo economico, la salud, la soledad, las rutinas, la incertidumbre sobre lo que vendra.
Al centrarlos sobre su estado emocional y su relacion con sigo mismos los reportes son mas favorables, manteniendo una tendencia de positivismo y aceptacion del momento de vida en el que se encuentran.
Reconocen las diferentes formas de gestionar las emociones, de expresarlas, asi como la importancia de no quedarse callado ya que no es favorable para la salud mental y la estabilidad emocional, refieren sin embargo que no siempre es facil expresar las emociones negativas, mas cuando estas se relacionan con terceras personas, ya que es posible generar mas problemas de los necesarios, por lo cual es preferible callar, ante esto se plantea que una cosa es callar y otra no gestionarlas, ya que si no se busca un manejo, efectivamente estas emociones repimidas o mal manejadas, se acumulan y terminangenerando porblemas de salud mental e incluso enfermedades fisicas.
Realizan el proceso segun su interes manteniendo una direccion definida, aceptando la musica como un factor que facilita su expresion y la regulacion de las emociones.

REGISTRO FOTOGRAFICO

07 julio de 2025









ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código FOR-PSS-525
Versión 2
Fecha Memo Memo i2024018223 - 05/07/2024
Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA

Nombre del coordinador: Luisa Camila Baez Rojas

Nombre de quien registra el ingreso: Dani U.M

Fecha: 7 Julio 2025

Jornada: Día [X] Noche [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional NORMA QUIROGA	Nombre del Profesional Pedro Barrero	Nombre del Profesional Pedro Barrero	Nombre del Profesional
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA BUENAS PRACTICAS	LINEA Fortalecimiento de Familias	LINEA Promocion y ejercicio de ciud.	LINEA
1	CC	1020777 173	Xiomara	Ibarguen Martinez			SI	NO	NO	
2	CC	2.200.387	Julio	Ariza			NO	NO	NO	
3	CC	2.482.877	Alberto	Cifuentes Rodriguez			NO	NO	NO	
4	CC	2.258.522	Luis Ernesto	Bobadilla			NO	NO	NO	
5	CC	6.381.959	Heriberto	Sarmiento			SI	NO	NO	
6	CC	6.679.633	Luis Alfredo	Gonzalez Bautista			NO	SI.	NO	
7	CC	19.229.566	Armando Elias	Garzon Linares			SI	NO	NO	
8	CC	28.013.770	Cecilia	Ruiz Gomez			SI	NO	SI.	
9	CC	12.094.634	Carlos Alberto	Cupitra			SI	NO	NO	
10	CC	17.192.455	Luis Enrique	Jaimes			NO	NO	NO	
11	CC	2.982.068	Jose David	Rey Barrero			SI	SI	NO	
12	CC	14.437.916	Mario Alberto	Tabaco			NO	NO	NO	
13	CC	17.115.416	Hector Jose	Montes Alvarez			SI	NO	NO	
14	CC	4.354.548	Manuel Antonio	Botero			NO	NO	NO	
15	CC	9.511.268	Juan Heriberto	Garzon Rodriguez			SI	SI	NO	
16	CC	6.055 219	Jose Mario	Rodriguez			SI	NO	NO	
17	CC	17.141.909	Carlos Arturo	Castro Madrid			SI	NO	NO	
18	CC	4.774.276	Aldair	Ortega			NO	SI.	NO	
19	CC	3.115.784	Rafael Antonio	Prada			NO	NO	NO	
20	CC	19.088.770	Francisco	Carranza Rodriguez			SI	SI	NO	
21	CC	14.245.897	Emiliano	Vargas			SI	NO	NO	
22	CC	17.301.879	Luis Olimo	Monter Londoño			SI	SI	NO	
23	CC	19.067.162	Jaime	Farfan Diaz			NO	NO	NO	
24	CC	14.964.136	Diego Armando	Torar Ramirez			SI	NO	NO	
25	CC	19.084.675	Jose Luis	Pino Baez			SI	SI	NO	
26	CC	19.096.096	Jorge Enrique	Cetina Cuberos			SI	NO	NO	
27	CC	51.745.547	Consuelo del Carmen	Florez Martinez	NO FIRMA	Seguridad	SI	NO	SI	
28	CC	21.229.503	Alba Jucs	Monter Londoño			SI	SI	NO	
29	CC	37 241.218	Luz Alba	Cuellar Miranda			SI	NO	NO	
30	CC	41.751.984	Maria Teresa	Beltran Barrera			SI	NO	NO	
31	CC	16.620.454	Libardo Jaime	Pantoja Lopez			NO	NO	NO	

PROGRAMA PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo:I2024018223 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA
Fecha: 7 Julio 2025
Nombre del coordinador: Luisa Camila García Rojas
Jornada: Día X Noche
Nombre de quien registra el ingreso: Diana Viasus

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional NORMA QUIROGA	Nombre del Profesional Pedro Pinzon	Nombre del Profesional Pedro Pinzon	Nombre del Profesional
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA BUENAS PRACTICAS	LINEA Fortalecimiento datos Abiertos	LINEA Planeacion y ejecucion datos	LINEA
32	CC	13.837.666	Juan Cristobal	Montoya Ciudad				NO	NO	
33	CC	79.252.341	Juan Jose	Heredia Pineda			SI		NO	
34	CC	19.281.886	Gustavo	Velasquez Velasquez				NO	NO	
35	CC	12.540.447	Carlos Alberto	Saavedra			SI		NO	
36	CC	3.333.508	Luis Eduardo	Castellanos Vallejo			SI		NO	
37	CC	52.388.830	Luna	Nuñez Ortega			SI		NO	SI.
38	CC	19.133.132	Juan de los	Osorio Perez				NO	NO	NO
39	CC	4.230.344	Jose Arcenas	Melgarejo Mejia			SI		NO	NO
40	CC	19.217.630	Camilo Eduardo	Saenz Camargo			SI		NO	SI
41	CC	19.171.484	Jairo Manuel	Carrillo Moreno			-	NO	SI	NO
42	CC	19.210.833	Jorge Enrique	Cabrera			SI		SI	NO.
43	CC	70.096.624	Oiludo	Morales Gomez			SI		NO	SI
44	CC	19.481.499	Crispulo Abelardo	Velasquez Garzon				NO	NO	NO.
45	CC	19.274.598	Adolfo	Tuso Jr			SI		NO	NO
46	CC	19.267.470	Julio Roberto	Nompeque Zambrano				NO	NO	NO
47	CC	19.267.523	Eduardo	Sanchez Muñoz			SI		NO	NO
48	CC	17.319.672	Alberto Antonio	Muñoz Landino			SI		SI.	NO
49	CC	19.382.597	Fabio Alberto	Rivera Zuleta			SI		NO	NO
50	CC	19.395.779	Cesar Anulfo	Martinez Navarrete				NO	NO	NO
51	CC	12 113 487	Pateid Daniel	Amaya				NO	NO	NO
52	CC	17.186.292	Mario Enrique	Estrada Gonzalez				NO	NO	NO
53	CC	19.220.991	Dario	Velasco Gomez				NO	NO	NO
54	CC	19.234.319	Alfredo	Melgar				NO	NO	NO
55	CC	14.990.621	Alvaro	Varela Reyes				NO	NO	NO
56	CC	19.359.471	Manuel	Sanchez Rojas				NO	NO	NO
57	CC	4.326 979	Jorge William	Cardenas Ayus				NO	SI	NO
58	CC	19083.454	Olmedo	Rodriguez Cedul				NO	NO	NO
59	CC	17.110.949	Tiberio	Lopez				NO	NO	NO
60	CC	19.093.995	Carlos Augusto	Lugue Muñoz				NO.	NO	NO
61										
62										