	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:	13	Julio	2025			
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**					
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio de ciudadania					
Línea de Atención:	Promocion reconocimiento y ejercicio de derechos			Profesional a cargo:	Pedro Ignacio Buitrago Fierro	
Nombre de la actividad:	Gratitud y bienestar					

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la práctica de la gratitud como herramienta para fortalecer el bienestar emocional y la percepción positiva del ciclo vital actual en personas mayores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Reconocer momentos, personas y experiencias por las que se siente gratitud en la vida y en momentos recientes.

Analizar y comprender la relación entre gratitud, salud emocional y bienestar subjetivo.

Explorar espacios de expresión afectiva, escucha activa y construcción grupal de mensajes positivos alrededor del valor de la gratitud.

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	que acompaña el ambiente mientras los participantes se acomodan y disponen para compartir la experiencia del encuentro. Antes de comenzar, se comparte la idea central del video: Descubre el Poder de la Gratitud: Evidencia Espiritual y Científica - Pablo Gómez Psiquiatra “La gratitud no es solo una emoción bonita, es una herramienta poderosa que transforma el cerebro, fortalece el sistema inmunológico y mejora la salud emocional.” Se invita al grupo a realizar una exploracion consciente de lo que tenemos para agradecer, enfocándose en el presente. Luego, se plantea una pregunta sencilla pero profunda: “¿Qué agradezco hoy, aquí y ahora?” Algunos participantes responden en voz alta, otros lo escriben en silencio. El facilitador explica que, como señala Pablo Gómez, la gratitud activa circuitos cerebrales que liberan dopamina y oxitocina, hormonas vinculadas al bienestar y la conexión emocional. En pequeños grupos, los participantes comparten sus opiniones y reflexionan sobre cómo la gratitud ha influido en su bienestar. El facilitador introduce el concepto de evidencia espiritual y científica, destacando que la gratitud no solo mejora el estado de ánimo, sino que también fortalece el sistema inmunológico y reduce el estrés. Se plantean preguntas como: - “¿Qué me ha sostenido en los momentos difíciles?” - “¿Qué me inspira a seguir adelante?” - “¿Cómo puedo cultivar gratitud en mi día a día?” Las respuestas incluyen anécdotas, emociones y aprendizajes, mostrando ademas que la gratitud no es solo momentanea, siendo posible que perdure en el tiempo, asi mismo se convienrte en un habito y practica freecuente que nos permite conectarnos con lo valioso de lo vivido y nos enfoca en estas experiencias y nos aleja de lo negativo con esto se va reconociendo que agradecer no es solo recordar, sino también transformar. cada participante va a realizar una manifestación verbal o escrita de gratitud relacionada con su historia reciente. El facilitador plantea: “Piensa en algo que te haya sucedido en las últimas semanas que haya despertado gratitud en ti. Puede ser un gesto, una conversación, una coincidencia, una emoción o incluso una dificultad que te haya enseñado algo valioso.”
MOMENTO FINAL	Para finalizar, el facilitador propone que cada persona elija una palabra que represente su gratitud actual. Se comparten palabras como “vida”, “presente”, “esperanza”, “compañía”. El grupo se despide con una sensación de ligereza y conexión. El facilitador recuerda que, como afirma Pablo Gómez, la gratitud es una práctica que puede cambiar la estructura del cerebro y abrir nuevas posibilidades de bienestar físico, emocional y espiritual.

RECURSOS

Video www.youtube.com/watch?v=dZRnx2iRyrI y musica ambiental	personas mayores interesadas en el tema
TV, parlante	profesional a cargo
hojas y marcadores	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

A lo largo del encuentro, las personas mayores se vinculan con apertura al propósito propuesto: detenerse, contemplar y reconocer aquello que permanece como fuente de sentido. La práctica de la gratitud funciona como tierra fértil sobre la que emergen reflexiones valiosas. El clima emocional del grupo se va tornando más sereno, más expresivo, más luminoso.
La expresión inicial sobre “cómo se siente el día” gira en torno a elementos del entorno y del estado anímico personal: la salud física, la calidad del sueño, la compañía o el silencio, los recuerdos que acompañan desde temprano. Sin embargo, al ser invitadas a mirar lo cotidiano a través del lente de la gratitud, las participantes despliegan nuevas narrativas, reconociendo gestos, presencias y experiencias que, aunque sutiles, sostienen y nutren.
Durante las actividades, se evidencia que al enfocar la atención en lo valioso, se activa un estado afectivo de mayor calma y valoración. La evocación de momentos recientes por los que se sienten agradecidas permite fortalecer el sentido de continuidad, activar emociones positivas y reforzar la autoestima. La mayoría declara que, al recordar lo que aún florece en su vida, se sienten “más ligeras”, “más conscientes”, “más acompañadas”.
El grupo reconoce, además, que la gratitud no niega el dolor ni cancela lo difícil, sino que lo contextualiza, lo transforma y lo integra. Se valoran distintas formas de practicarla: desde lo íntimo y silencioso, hasta lo expresado en palabras o gestos. Algunas participantes manifiestan que no están acostumbradas a verbalizar lo que agradecen, pero que al hacerlo, descubren una sensación de alivio y conexión renovada.

REGISTRO FOTOGRAFICO

13 de julio de 2025







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 Garcia Rojas

Nombre de quien registra el ingreso: Diana Ortiz

Fecha: 13 Jul 2025

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Fortalecimiento de la Familia	LINEA:	LINEA:	LINEA:
32	CC	37.241.218.	Luz Alba	Cuellar Velarde			NO			
33	CC	51.784.922	Maria	Correa			NO			
34	CC	17.137.305	Hector Francisco	Nandez Oviedo			NO			
35	CC	19.218.030	Camilo Eduardo	Suarez Camargo			NO			
36	CC	19.267.470	Julio Roberto	Nompaque Sanchez			SI			
37	CC	19.267.523.	Eduardo	Sanchez Nativ			NO			
38	CC	19.281.886	Gustavo	Velandia Velasquez			SI			
39	CC	19.167.009	Abelardo	Rivera Bernal			SI			
40	CC	19.382.597	Fabio Alberto	Rivera Zuleta			NO			
41	CC	19.359.471	Manuel	Sanchez Rojas			NO			
42	CC	17.319.672	Alvaro Antonio	Monter Londoño			NO			
43	CC	19.395.779	Cesar Arnulfo	Martinez Navarrete			NO			
44	CC	52.388.830	Lina	Nandez Ortega			NO			
45	CC	12.113.487	Rafael David	Arevalo			SI			
46	CC	14.245.897	Emiliano	Vargas			NO			
47	CC	2.258.522	Luis Ernesto	Bobadilla			NO			
48	CC	19.065.698.	Noe	Pulido Gonzalez			NO			
49	CC	12.540.447	Carlos	Saavedra			NO			
50	CC	17.301.879	Luis Oliverio	Monter Londoño			NO			
51	CC	12.094.634	Carlos Alberto	Cupitre			SI			
52	CC	19.234.319	Alfredo	Mahecha			NO			
53										
54										
55										
56										
57										
58										
59										
60										
61										
62										

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

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

Fecha: 13 Jul 2025

Nombre del coordinador: Loisa Camila García Rojas

Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Diana Urrea r

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Pedro Barragan	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Fortalecimiento de la Atención.	LINEA:	LINEA:	LINEA:
1	CC	28.013.770	Cecilia	Ruiz Gomez	Cecilia Ruiz		NO			
2	CC	41.418.881	Hilda Maria	Ayala Soraca			SI			
3	CC	1020777173	Xiomara	Ibargüen Martinez			SI			
4	CC	51.745.547	Consuelo del Carmen	Florez Martinez	NO FIRMA	Sera Cedula	SI			
5	CC	2.482.877	Alberto	Cifuentes Rodriguez				NO		
6	CC	6.055.219	Jose Maria	Rodriguez				NO		
7	CC	17.019.575	Pablo Antonio	Quiroga Gutierrez			SI			
8	CC	19.220.991	Dario	Valencia Gomez				NO		
9	CC	6.381.959	Heriberto	Sarmiento			SI			
10	CC	17.115.416	Hector Jose	Martinez Alvarado				NO		
11	CC	6.079.633	Luis Alfredo	Gonzales Bermudez				NO		
12	CC	17.050.701	Leonel David	Rozo Morales				NO		
13	CC	19.430.986	Jose Arnu	Galeano Gonzalez				NO		
14	CC	14.437.916	Mario Alberto	Taborda				NO		
15	CC	17.192.455	Luis Enrique	Jaimes				NO		
16	CC	9.311.268	Juan Heriberto	Garcia Rodriguez				NO		
17	CC	17.110.949	Tiberio	Lopez			SI			
18	CC	5.761.587	Alcides	Venegas				NO		
19	CC	4.774.276	Aldemar	Ortega				NO		
20	CC	17.197.094	Jaime Roberto	Velez Rojas			SI			
21	CC	3.115.784	Rafael Antonio	Prada			SI			
22	CC	19.067.162	Jaime	Fortan Diaz				NO		
23	CC	6.784.404	Luis Crambel	Correa Restrepo				NO		
24	CC	17.186.377	Hector Jaime	Benavidez Castellanos			SI			
25	CC	19133598	Rodolfo	Macias				NO		
26	CC	19.084.675	Jose Luis	Feino Baez			SI			
27	CC	14.964.136	Diego Arnaldo	Toro Ramirez			SI			
28	CC	19.083454	Olmedo	Rodriguez Cedula				NO		
29	CC	3 333 508	Luis Eduardo	Castellanos Vallejo				NO		
30	CC	19.093.995	Carlos Augusto	Lopez Muñoz			SI			
31	CC	21.229.503	Alba Ines	Montes Londoño			SI			