	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:	18	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:	Llenar tu mente, llenar tu vida				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover la reflexión sobre las prioridades personales en la etapa actual del ciclo vital, reconociendo lo esencial, lo importante y lo accesorio en la vida cotidiana, a partir de la metáfora del frasco de la vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar los elementos esenciales que dan sentido a la vida, diferenciando en el entorno contenidos que son nocivos de aquellos que aportan al crecimiento personal

Reconocer cómo lo accesorio o superficial puede ocupar espacio emocional y mental innecesario, afectando la salud mental y el bienestar.

Fomentar el diálogo interno alrededor de lo que llena nuestra vida, buscando propiciar el equilibrio entre emociones, pensamientos, vínculos, actividades y bienestar interior

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza una actividad de fortalecimiento de capacidades físicas, se recurre al uso de 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 auditorio del Centro de Cuidado Transitorio Quiroga, con hora de inicio a las 10:00 a.m. Se explica que el encuentro busca aportar en el desarrollo personal y en la percepción de bienestar, por lo cual se abordara el tema " salud mental y aportes desde la experiencia de vida en el bienestar cotidiano, ya que entre otros, este da sentido a sus experiencas de vida recientes actuales y futuras.
MOMENTO CENTRAL	Se inicia el encuentro cuando la sala está dispuesta con sillas en círculo, música suave de fondo y materiales sencillos sobre las mesas: hojas, lápices, tarjetas y una caja decorada con palabras como “tranquilidad”, “equilibrio” y “bienestar”. Se recibe al grupo con una actitud calida y amable y una vez estan sentados se plantea la pregunta: “¿Qué significa para ustedes tener salud mental?” Es acaso “sentirse en paz”, “no estar triste todo el tiempo”, “poder dormir bien”, “tener con quién hablar”. “La salud mental no es solo la ausencia de enfermedad. Es la capacidad de pensar con claridad, sentir con equilibrio y relacionarse con los demás de forma sana.” Se procede entonces a presentar el video: El frasco de la vida, haciendo enfasis en las acciones y en el personaje que realiza la accion, diferenciando la intencion en cada paso. Asi, se busca evidenciar la capacidad de decidir y definir lo que cada persona introduce en su mente y su vida. Cada participante recibe una hoja con el dibujo de un frasco vacío. El facilitador invita a llenarlo simbólicamente, segun lo observado en el video: - Pelotas de golf: Lo esencial para cada uno (amor, salud, paz, fe, familia, autonomía). - Piedritas: Lo importante pero no esencial (rutinas, objetos, actividades, compromisos). - Arena: Lo que ocupa espacio pero no nutre (preocupaciones menores, distracciones). - liquido: Aquello que representa aquello que es la escencia de cada uno y puede brindar disfrute, valores, convicciones. Los participantes dibujan, escriben o pegan recortes dentro del frasco. El facilitador acompaña con preguntas suaves: “¿Qué permanece cuando lo demás desaparece?¿Qué estás dejando fuera que merece espacio?¿Qué disfrutes sencillos te alegran el día?” En pequeños grupos, se comparten fragmentos del frasco personal. Algunos recuerdan momentos en que lo accesorio ocupó demasiado espacio; otros redescubren prioridades que habían olvidado. Se fortalecen los vínculos al conversar sobre lo que cada persona elige como esencial. “No se trata de juzgar lo que hay en el frasco, sino de descubrir cómo queremos llenarlo hoy.”
MOMENTO FINAL	Al final, cada participante elige una palabra o símbolo que representa lo que quiere conservar en su vida. Esos aportes se colocan dentro de un frasco grupal decorado como “frasco de la sabiduría compartida”. Puede incluir palabras como “compañía”, “fe”, “gratitud”, “memoria”, “salud”, “alegría”. Este gesto simboliza el valor de lo colectivo, de llenar juntos el frasco de sentido. Se invita al grupo a una breve reflexión guiada. Se recuerda que la vida puede parecer llena, pero si lo esencial no está primero, lo más valioso puede quedar fuera. Cada persona elige una palabra para llevarse al corazón. se indica que realicen una oracion de agradecimiento, sabiendo que este frasco simbólico les acompaña en su mente como guía en su día a día.

RECURSOS

tv, video El frasco de la vida,	personas mayores interesadas en el tema
Musica de relajacion	profesional a cargo
Hojas y lapices de colores	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el encuentro, las personas mayores se vinculan con sensibilidad a la propuesta de explorar su vida como un frasco simbólico. La metáfora presentada en el video despierta curiosidad, reconocimiento y apertura emocional. A medida que se desarrolla la actividad, se observa cómo cada participante comienza a identificar qué elementos ocupan espacio en su mente, en sus emociones y en su cotidianidad.
La representación del frasco como contenedor de experiencias, pensamientos y vínculos permite que emerjan reflexiones profundas. Al distinguir entre lo esencial, lo importante y lo accesorio, las personas mayores reconocen que muchas veces lo trivial —la “arena”— ocupa más espacio del que merece, desplazando lo que realmente nutre su bienestar mental.
Al centrar la atención en las “pelotas de golf” —los valores, las relaciones significativas, la salud emocional, la espiritualidad, el propósito— se genera un cambio en la narrativa personal. Las expresiones se tornan más claras, más conscientes, más conectadas con lo que da sentido. Se evidencia que, al reorganizar el orden de lo que se piensa y se siente, se abre espacio para la calma, la gratitud y la estabilidad emocional.
El grupo reconoce que no siempre es fácil soltar lo accesorio, especialmente cuando está ligado a hábitos mentales o preocupaciones repetitivas. Sin embargo, al visualizarlo como “arena que puede ser removida”, se facilita el proceso de resignificación. Se valora el acto de elegir qué conservar y qué transformar, como una forma activa de cuidar la salud mental.
La dinámica grupal favorece el intercambio respetuoso y la validación emocional. La construcción del frasco colectivo con palabras, símbolos y frases permite que cada persona se sienta parte de una red de sentido compartido. La metáfora final —“siempre hay espacio para una cerveza con un amigo”— se resignifica como una invitación a conservar momentos de disfrute, conexión y ligereza, incluso en medio de la rutina.
Al cerrar el encuentro, se percibe una atmósfera de mayor claridad y equilibrio. Las personas mayores se despiden con la sensación de haber reorganizado su frasco interior, reconociendo que el bienestar mental no depende de tenerlo todo, sino de saber qué merece ocupar espacio en la vida.

REGISTRO FOTOGRAFICO

18 julio 2302











PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA

Nombre del coordinador: Luisa Camila García Pulgarín

Nombre de quien registra el ingreso: Diana Urrea

Fecha: 18 Jul 2025

Jornada: Día [X] Noche [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA: DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES: Nombre del Profesional: Pedro Bustos — ACTIVIDAD 1: LINEA Rincón Bienestar.	Nombre del Profesional: Pedro Bustos — ACTIVIDAD 2: LINEA Transformando Imaginarios.	Nombre del Profesional: Juliana Pineda — ACTIVIDAD 3: LINEA Movilizando Habilidades.	Nombre del Profesional — ACTIVIDAD 4: LINEA
1	CC	6 055.219	Jose Maria	Rodriguez.				NO	NO	NO
2	CC	28.013.770	Cecilia	Ruiz Gomez			SI		SI.	NO
3	CC	1020777173	Xamara	Ibarra Martinez				NO	NO	NO
4	CC	17.110.949	Tiburo	Lopez.				NO	NO	NO
5	CC	2.482.877	Alberto	Cifuentes Rodriguez.					SI	NO
6	CC	3.333.508	Luis Eduardo	Castilla Valle					SI	NO
7	CC	6.487.032	Alfredo	Nieto Perez d.			SI		SI	NO
8	CC	6.099.633	Luis Alfredo	Gonzales Bautista				NO	SI.	NO
9	CC	5024 857	Boliseno Antonio	Herrera Rivera					SI	NO
10	CC	19.450 986	Jose Anis	Galeno Gonzalez			SI		SI	NO
11	CC	14.437 916	Mario Alberto	Taborda				NO	NO	NO
12	CC	12.115.416	Hector Jose	Martinez Albarracin						NO
13	CC	41.418.881	Hilda Maria	Ayala Suraca				NO	NO	NO
14	CC	6.381.959	Humberto	Sanmiento			SI		NO	NO
15	CC	19.084.675	Jose Luis	Feo Baez			SI		SI.	NO
16	CC	14.964.136	Diego Armando	Tovar Ramirez			SI		NO	NO
17	CC	21.229.503	Alba Ines	Muñoz Landino			SI		NO	NO
18	CC	19.267.470	Julio Roberto	Nunpaque Suarez			SI		NO	NO
19	CC	41.519 388	Melida	Lombardo Peñaloza			SI	SI		NO
20	CC	19.274.598	Adelmo	Toro Julio			SI		NO	NO
21	CC	19.210.833	Jorge Eliecer	Camacho			SI		NO	NO
22	CC	17.192.455	Luis Eugie	Jamaica				NO	NO	NO
23	CC	12.094.674	Carlos Alberto	Cupitre				NO	NO	NO
24	CC	2.982.028	Jose Daniel	Roy Baquero			SI		SI	NO
25	CC	4.774.276	Aldemar	Ortega			SI		SI.	NO
26	CC	19088.770	Francisco	Carranza Rodriguez			SI		SI	NO
27	CC	6.784.404	Luis Caubel	Correa Restrepo			SI		SI.	NO
28	CC	3.115.784	Rafael Antonio	Prada				NO	SI	NO
29	CC	17.186.292	Mario Eliecer	Estrada Gonzalez				NO	NO.	SI.
30	CC	17.301.879	Luis Olimo	Muñoz Landino			SI		SI.	NO
31	CC	19.057.960	Heli Guillermo	Campo Muller			SI		SI	NO.

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR.PSS.525 | Versión: 2 | Fecha: Memo Memo 12024018223 08-07-2024 | 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: 18 Jul 2025

Jornada: Tarde [X] Noche [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Pedro Buitrago	Nombre del Profesional: Pedro Buitrago	Nombre del Profesional: Juliana Ramirez	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenos Practicas	LINEA: Fortalecimiento de Habilidades	LINEA: Habilidades para la Vida	LINEA:
32	CC	19.067.162	Jaime	Fallon Diaz			NO	SI.	NO	
33	CC	19.083.454	Oswaldo	Rodriguez Cedeño			NO	SI.	SI	
34	CC	19.229.566	Armando Elias	Garzon Linares			SI	SI	NO	
35	CC	19.133.598	Rodolfo	Macias			SI	NO	NO	
36	CC	19.093.995	Carlos Augusto	Lopez Nuñez			SI	SI	NO	
37	CC	5.761.587	Ancizar	Vanegas			SI	NO	NO	
38	CC	14.990.621	Alvaro	Varela Reyes			SI	NO	NO	
39	CC	51.745.547	Consuelo del Carmen	Florez Martinez	NO FIRMA	Seguimiento	SI	SI.	SI	
40	CC	19.281.886	Gustavo	Velandia Velasquez			NO	NO	NO	
41	CC	37.241.218	Luz Alba	Cuellar Nolasco			SI	SI.	NO	
42	CC	4.250.344	Jose Arcangel	Malagon Muñoz			SI	SI.	NO	
43	CC	51.784.922	Nancy	Correa			SI	SI	NO	
44	CC	19.267.523	Eduardo	Sanchez Martinez			SI	NO	NO	
45	CC	19.278.346	Jesus Maria	Cabrera			SI	SI	SI.	
46	CC	19.167.009	Abelardo	Rivera Bernal			SI	SI	NO	
47	CC	19.217.030	Camilo Eduardo	Saenz Camargo			NO	NO	NO	
48	CC	17.319.672	Alberto Antonio	Montes Londoño			SI	SI	SI.	
49	CC	19.359.421	Manuel	Sanchez Rojas			NO	NO	NO	
50	CC	19.481.499	Crispulo Absalon	Velasquez Garzon			SI	SI.	NO	
51	CC	19.382.597	Fabio Alberto	Rivera Zuleta			NO.	SI.	NO	
52	CC	19096 096	Jorge Eusie	Cetina Cabeza			SI	SI.	NO	
53	CC	9511 768	Juan Hernando	Garcia Rodriguez			NO	NO	NO	
54	CC	19.220.991	Dario	Valencia Gomez			NO	NO	NO	
55	CC	12 113 487	Rafael Daniel	Amaya			NO	NO	NO	
56	CC	19.234.319	Alfredo	Malagon			NO.		NO	
57	CC	70096.024	Orlando	Morales Gomez			SI	SI.	SI	
58	CC	3.182.833	Leonidas	Velandia Blanco			NO	NO	NO	
59	CC	51.607.563	Luz Neiguly	Ramirez Ibitado				SI.	NO	
60	CC	19.395.779	Cesar Arturo	Martinez Navarrete			NO	NO	NO	
61	CC	19.428.715	Dario	Espinoza Garcia			NO	NO	NO	
62	CC	4.354.598	Manuel Antonio	Botero			NO	NO	NO	