	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:	**24**	**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:	Resiliencia Vital					

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover la comprension de la resiliencia y herramientas que aporten en el desarrollo personal, la reflexión individual y colectiva, el estímulo simbólico y reconocimiento de la capacidad de soltar, confiar y avanzar ante situaciones difíciles del ciclo vital.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar recursos internos personales (valores, fortalezas, aprendizajes) que han permitido afrontar momentos complejos o dificiles.

Estimular la construcción de significado de autonomia y resiliencia sobre el proceso de soltar, aceptar y confiar como parte esencial de la adaptación personal actual.

Favorecer la expresión afectiva y narrativa, mediante actividades simbólicas que fortalezcan la autoestima, regulacion y la validación emocional.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a los beneficiarios presentes, a participar en la actividad que se desarrollará en el salon multisensorial del centro de cuidado transitorio Quiroga, con hora de inicio a las 10:00 a.m. Se explica que el tema a desarrollar esta relacionado con la capacidad de Resiliencia, desde el sentir, la sensibilidad y la motivacion, como vias para mejorar el bienestar cotidiano y a largo plazo. Esto incluye la revision y valoracion de intereses, necesidades y propuestas que mejoren la percepción de bienestar y la permanencia en el centro. Se inicia la jornada con una secuencia de ejercicios que dinamizan a las personas mayores beneficiarias del servicio en el centro de cuidado transitrio dia noche del quiroga, haciendo un proceso de motivacion a romper el sedentarismo y la apatia, incrementando actividades diversas que aportan al bienestar, Se realiza una secuencoa de 30 minutos de activacion a partir de la rutina definida por la edufisica, acompañada de musica que tiene una melodia alegri que invita al movimiento.
MOMENTO CENTRAL	La sala está preparada con sillas en círculo, música suave de fondo y una mesa central decorada con piedras, hojas y frases inspiradoras como “Todo pasa”, “Soy más fuerte de lo que creo” y “Confío en mi camino”. El facilitador recibe al grupo con una sonrisa y comienza el encuentro con una pregunta sencilla: “¿Qué significa para ustedes ser resilientes?” Las respuestas surgen espontáneamente: “seguir adelante”, “no rendirse”, “aprender de lo vivido”, “aceptar lo que no puedo cambiar”. El facilitador escucha con atención y propone una breve respiración consciente para conectar con el momento presente. El grupo observa el video Suelto y confio, el cual trasmite mensajes que aportan la posibilidad de gestionar calma, aceptación y confianza. Este invita a soltar experiencias que limitan o imposibilitan avanzar, liberar el miedo y confiar en el proceso de la vida. Al finalizar, el facilitador pregunta: “¿Qué parte del video les llamo la atencion, cual los tocó?” Es posible plantear frases como “suelto lo que me pesa” o “confío en lo que viene”. Esto posibilita emociones o sentimientos de alivio, tristeza, esperanza. . . Cada participante recibe una plastilina y una tarjeta con un lapiz, explicando que la resiliencia puede verse como esa capacidad de moldear las experiencias de manera que nos fortalezcan y nos permitan afrontar situaciones con mas ajuste y menos desgaste. Se les invita a dibujar una piedra y llenarla con la plastilina y despues al lado escribir una palabra que represente su fuerza interior: “paciencia”, “fe”, “coraje”, “humor”, “memoria”.Se explica que esa piedra simboliza lo que les ha sostenido en momentos difíciles. Luego, cada persona comparte brevemente una historia en la que esa palabra fue clave. El grupo escucha con respeto y empatía. Se reconoce que la resiliencia no es resistir sin sentir, sino sentir, aprender, fortalecer y seguir caminando.
MOMENTO FINAL	Se plantea pensar en una frase breve dirigida al propio yo, reconociendo los momentos superados, los aprendizajes obtenidos y los recursos personales que han emergido. Se sugiere comenzar con frases como: - “Querido yo, gracias por no rendirte cuando…” - “Hoy reconozco que fuiste valiente al…” - “Confío en ti porque…” Quienes lo desean comparten su frase en voz alta. con lo que se busca que el ambiente se llene de emoción, gratitud y reconocimiento mutuo. El grupo se reúne en círculo. el profesional invita a repetir en voz baja el mantra: “Suelto y confío. Suelto y confío. Suelto y confío.” Se propone que cada persona coloque su piedra en el centro del círculo, formando un pequeño altar de resiliencia compartida. Se agradece el encuentro y se recuerda que, soltar no es rendirse, es confiar en que lo que viene también puede ser bueno.

RECURSOS

Video y TV	Personas mayores
Plastilina y tarjetas, esferos o colores	Voluntarios de apoyo

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores no disponían de información previa relacionada con el concepto o tema de la resiliencia, lo cual despertó su interés y facilitó su participación. La analogía empleada al inicio para introducir este concepto les permitió comprenderlo con mayor claridad, así como visualizar formas de desarrollarlo y aplicarlo en situaciones cotidianas.

En este proceso, lograron identificar los factores y condiciones que favorecen su fortalecimiento, así como aquellos que lo dificultan o impiden, especialmente cuando provienen de la propia persona. Asimismo, se evidenció la presencia de creencias limitantes que obstaculizan la apropiación de este concepto, como se observó en un aporte relacionado con el libre albedrío y la religiosidad. Ante esto, fue necesario redirigir la reflexión hacia la búsqueda del bienestar personal y colectivo, enfatizando el valor de mantener una actitud resiliente.

Se recomienda continuar trabajando este y otros temas que contribuyan al desarrollo personal y que promuevan el bienestar individual y comunitario.

REGISTRO FOTOGRAFICO

24 julio de 2025













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

Nombre del coordinador: Luisa Camila Garcia Rojas

Nombre de quien registra el ingreso: Diana Vivas

Fecha: 24 Jul 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: Yolmen Ruiz	Nombre del Profesional: Pedro Rodriguez	Nombre del Profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Fortalecimiento de la Autonomia	LINEA:
1	CC	5.761.787	Ancizar	Vanegas			NO	NO	NO	
2	CC	28013770	Cecilia	Ruiz Gomez			NO	SI	NO	
3	CC	41.418.881	Hilda Maria	Ayala Soraca			NO	SI	NO	
4	CC	1.020.777.173	Xiomara	Ibargüen Martinez			SI	NO	NO	
5	CC	17.110949	Tiberio	Lopez			SI	NO	NO	
6	CC	2.258.522	Luis Ernesto	Bobadilla			NO	NO	NO	
7	CC	6.055.219	Jose Maria	Rodriguez			NO	NO	NO	
8	CC	6.487.032	Alfredo	Niño Peñaranda			SI	NO	NO	
9	CC	19.220.991	Dario	Valencia Gomez			NO	NO	NO	
10	CC	6.381.959	Heriberto	Sarmiento			SI	NO	SI	
11	CC	6.079.633	Luis Alfredo	Gonzalez Bermudez			SI	NO	SI	
12	CC	17.115.416	Hector Jose	Martinez Albarracin			NO	SI	NO	
13	CC	19.450.986	Jose Arnis	Galeano Gonzalez			NO	NO	SI	
14	CC	2.982.028	Jose Daniel	Rey Baquero			SI	NO	SI	
15	CC	17.192.455	Luis Enrique	Jamaica			NO	NO	SI	
16	CC	14.437.916	Mario Alberto	Taborda			NO	NO	NO	
17	CC	12.094.634	Carlos Alberto	Cupitre			SI	NO	SI	
18	CC	4.354.598	Manuel Antonio	Botero			NO	SI	NO	
19	CC	17.137.305	Hector Francisco	Mendez Oljuela			SI	NO	SI	
20	CC	9.511.268	Juan Hernando	Garcia Rodriguez			SI	NO	SI	
21	C.C	3.115.784	Rafael Antonio	Prada			NO	NO	NO	
22	CC	4.774.276	Aldemar	Ortega			SI	NO	SI	
23	CC	14.245.897	Emiliano	Vargas			SI	NO	SI	
24	CC	6.784.404	Luis Craribel	Correa Restrepo			SI	NO	NO	
25	CC	17.301.879	Luis Oliverio	Montes Londoño			SI	NO	NO	
26	CC	19.067.162	Jaime	Farfan Diaz			SI	NO	NO	
27	CC	19.084.675	Jose Luis	Feria Baez			SI	NO	NO	
28	CC	19.096.096	Jorge Enrique	Cetina Cuberos			SI	SI	NO	
29	CC	51.745.547	Consuelo del Carmen	Florez Martinez	NO Firma	Segun Cedula	SI	SI	NO	
30	CC	21.229.503	Alba Ines	Montes Londoño			SI	SI	NO	
31	CC	52.388.830	Lina	Mendez Ortega			NO	NO	NO	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: POR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo 20240116223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA

Nombre del coordinador: Laura Camila Garcia Rojas

Nombre de quien registra el ingreso: Diana Vivas

Fecha: 24 Jul 2025

Jornada: Día [X] Noche [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Paola Quiroga	Nombre del Profesional: Juliana Ramirez	Nombre del Profesional: Pedro Romero	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Fortalecimiento de la Autonomia	LINEA:
32	CC	41.538.340	Ana Isabel	Forero Roa	Isabel		Si		Si	
33	CC	37.241.218	Luz Alba	Cuellar Melgarejo			Si			
34	CC	14.990.621	Alvaro	Varela Reyes			Si			
35	CC	19.281.886	Gostavo	Velandia Velazquez				NO		
36	CC	12.540.447	Carlos Alberto	Saavedra				NO	Si	
37	CC	13.837.666	Juan Cristobal	Montoya Cadavid				NO	Si	
38	CC	19.382.597	Fabio Alberto	Rivera Zoleta			Si			
39	CC	19.274.598	Adelmo	Toro Jota			Si		Si	
40	CC	70.096.024	Orlando	Morales Gomez			Si			
41	CC	19.210.833	Jorge Enrique	Carranza			Si		Si	
42	CC	19.267.470	Julio Roberto	Nompaque Sanabria			Si			
43	CC	19.278.346	Jesus Maria	Cabra			Si			
44	CC	19.217.030	Camilo Educado	Saenz Camargo			Si			
45	CC	19.481.499	Crispulo Absalon	Velazquez Garzon				NO	Si	
46	CC	19.267.523	Edoardo	Sanchez Matiz			Si			
47	CC	19.359.471	Manuel	Sanchez Rojas				NO		
48	CC	19.395.779	Cesar Arnulfo	Martinez Navarrete				NO		
49	CC	17.319.672	Alberto Antonio	Montes Londoño			Si		Si	
50	CC	19.332.169	Luis Alberto	Arias Hernandez			Si			
51	CC	19.093.995	Carlos Augusto	Luque Muñoz				NO		
52	CC	19.083.451	Olmedo	Rodriguez Cediel				NO	Si	
53	CC	41.751.984	Maria Teresa	Bohorquez Barrera				NO	Si	
54										
55										
56										
57										
58										
59										
60										
61										
62										