	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:	9	JULIO	2025		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	Estilos de vida Saludable				
Línea de Atención:	Trasformacion de imaginarios		Profesional a cargo:	Cristian David Castillo Castro	
Nombre de la actividad:	Todo a tiempo				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Cuestionar los imaginarios negativos del envejecimiento, a través de la internalización de acciones de cuidado en el hoy, donde se puedan reconocer como agentes activos de su bienestar fisco, mental y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Generar relaciones fuertes entre el cuidado de cuerpo y mente.

Representar y cuestionar prácticas de “normalidad” “pasividad” que afectan el cuidado integral.

Consolidar la reflexión, a través del sentido de propósito del cuidado hoy para la persona mayor del futuro.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a los beneficiarios a participar de la actividad central que se desarrollara en el comedor y multisensorial, iniciando desde la 10:00 a.m. se invita a las personas mayores a participar en la actividad donde se realiza una practica de psicomotricidad con el apoyo de aros, para lo cual se revisa la alineación postural con los aros, donde se busca en cadena que cada uno de los aros pasen por todos los participantes, luego de esto se realizan 3 inhalaciones profundas elevando los aros sobre la cabeza, y exhalaciones bajándolos, se realizan unos ejercicios de rotación de muñecas, y luego se pase a realizar círculos con los brazos extendidos en hombros, posterior a ello se realizan inclinaciones laterales por la cabeza de lado a lado y finalmente se realiza un movimiento de caderas de adelante hacia atrás, donde cada uno de estos movimientos y respiraciones se realicen en concordancia, se orientan el resto de actividades donde se integre el cuerpo, la creatividad y la reflexión sobre las ideas de la edad, con la activación corporal, dibujaremos unos hábitos de cuidado y abordar algunas aspectos de la salud mental, buscando generar compromisos centrados en el hoy.
MOMENTO CENTRAL	Para el desarrollo de la sesión se inicia con un mapa de autocuidados en el cual cada beneficiario dividirá una hoja blanca en dos una parte con todo lo concerniente a lo que realiza día a día para su cuidado frente a la segunda con acciones que podrían mejorar su cuidado en los años que están por venir, cada lado se determinara como un posible camino si continuo con lo que tengo actualmente, frente a los futuros posibles si aumento la complementación de hábitos de vida donde al integrar elementos para su bienestar, se comparten los posibles resultados, relacionando cual podría ser el habito más importante en el multisensorial, donde se planteen algunos aspectos luego en el comedor se parte desde una pregunta simple, ¿Cuál ha sido el momento más difícil que han vivenciado? Preguntando uno por uno entre los participantes, con lo cual se busca aumentar la empatía en grupo reconociendo elementos comunes con los que puedan sentir una identificación de grupo, donde comprendan que otros han transitado por los mismos dilemas o problemas que ellos han atravesado, así como se plantea la expresión de emociones y/o sentimientos de los acontecimientos vitales que no se han resuelto que continúan generando un sinsabor en sus vivencias, por lo cual se les pregunta ¿Qué acciones debemos hacer cuando nos duele la rodilla?, donde se escuchan lo que ellos creen se debe hacer para luego plantear ¿Por qué cuidamos más lo físico yendo al médico o haciendo ejercicios que lo mental con todas los acontecimientos referidos? Con lo cual se orientan algunos de las situaciones, dando tips de manejo y motivando hacia el cuidado de la salud mental de forma constante, por lo cual se llama la atención en la voz internalizada que se tiene, si esta es una voz amable, critica, negativista o agresiva, resaltando la importancia de la amabilidad en esta voz interna trátate como intentas tratar a otros, cuestiona si esto mismo se lo dirías a un amigo que tu quieres, fomentando un autocuidado en nuestra voz internalizada de modo positivo, se motiva a atender las señales a tiempo, ya que estos dolores se perciben y mantienen a lo largo del tiempo como una enfermedad corporal donde va avanzar siempre que no tomemos las acciones pertinentes a tiempo, finalmente resaltando el avance paulatino donde cada paso se marca como algo importante dentro del abordaje y cambio, por ultimo se orienta a su capacidad para entrenar y gestionar el dolor psicológico, ya que la mente entrenada es el mejor aliado para mantener la salud y disfrutar los pequeños cambios de la vida.
MOMENTO FINAL	Para el cierre cada uno de los beneficiarios reciben un papelito en blanco que se toma junto al aro, retomando la circularidad de la vida, donde plasman como pueden transformar el imaginario negativo de la vejez, se comparte en voz alta y se depositan en una bolsa de propósitos, retomando algunos de los momentos más significativos del taller, donde se plantea la salud mental como un cimiento importante para un envejecimiento pleno, donde nuestras acciones hoy posibilitan el futuro, para lo cual se plantean estas preguntas guía: ¿Qué estigma sobre la edad descubrí que puedo cambiar?, ¿Cómo integraré el autocuidado mental en mi rutina? Y como esto se entrelaza en todo lo relacionado a nuestra salud mental.

RECURSOS

Aros de psicomotricidad.	Psicologos y trabajadora social que guian las estaciones.
Altavoz con música instrumental.	Coordinacion, Facilitadores y enfermeria en apertura y aportes.
Hojas, lápices de colores.	Personas mayores voluntarias

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

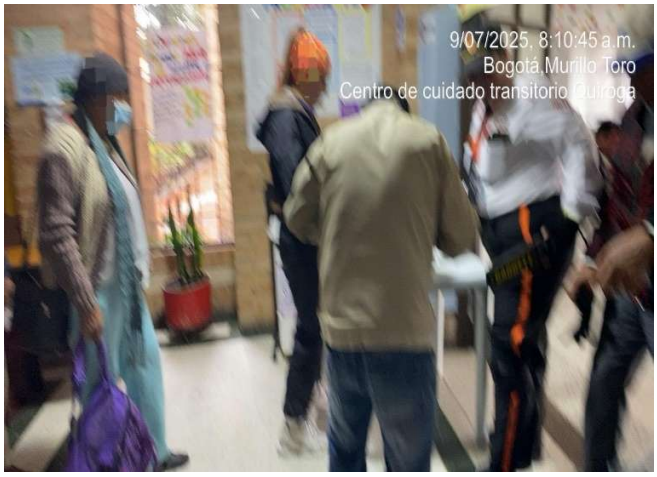
Dentro de la actividad participaron 25 inicialmente y luego llegando a 42 personas, iniciando a las 10:00 am hasta las 11:40 pm, los impactos las personas mayores reconocieron los ajustes en su postura siendo un poco más conscientes de ellos en el desarrollo del taller, así como se evidencia un proceso de reconocimiento grupal de las vulnerabilidades comunes, se reconocen avances reflejados en los cambios de sentimientos a lo largo del taller logrando finalizar con una postura propositiva y tranquilos, los dibujos posibilitaron su expresión inicial, así como una elaboración paulatina que al abordar las narrativas facilitaba su expresión, así como el reconocimiento de vulnerabilidad que pueden trabajarse para su desarrollo emocional, que antes no fueran verbalizados, con compromisos que se conectaran con sus posibilidades y repetirlos para fomentar hábitos que fueran relevantes en medidas de tiempo. Se avanzó en el mantenimiento y la practica de la consciencia plena en las diferentes actividades propuestas, se presentan problemas de coordinación con el tiempo mejoraban en la práctica, se reconocieron algunos estigmas de la edad, así como la posibilidad de negarlos y tomarlos de formas diferentes “si no me contratan por mi edad, aun puedo hacer mil cosas para vender”, así como en el fomento de autocuidados en lo mental y lo físico que puedan sostenerse en el tiempo. Para mejorar incluir ejemplos visuales de cambios y resistencias frente a los estigmas o ejemplos de resiliencia.

Registro fotográfico

Julio 9 de 2025

Actividad Física





Actividad Central Todo a tiempo





Artes y Estimulación Basal





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 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA
Nombre del coordinador	Luisa Camila Garzon Rojas
Nombre de quien registra el ingreso	Diana Vimf
Fecha	9 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 Cristian Castillo	Nombre del Profesional Pedro Buitrago	Nombre del Profesional Diana Reyes
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA BUENAS PRACTICAS	LINEA Transformacion de Imaginarios	LINEA Manejo de Habilidades	LINEA Manejo de Habilidades
1	CC	17.110.949	Tiberio	Lopez			SI	NO	NO	NO
2	CC	28.013.770	Cecilia	Ruiz Gomez			SI	NO	NO	NO
3	CC	5761.587	Alcazar	Vanegas			SI	NO	NO	NO
4	CC	1020777173	Xiomara	Ibarguen Martinez			SI	SI	NO	NO
5	CC	41.418.681	Hilda Maria	Ayala Soraca			SI	SI	SI	SI
6	CC	2.482.877	Alberto	Citerta Rodriguez			NO	NO	NO	NO
7	CC	6.487.032	Alfredo	Nivia Penaranda			NO	NO	NO	NO
8	CC	2.258.522	Luis Ernesto	Bobadilla			SI	NO	NO	NO
9	CC	6.055.219	Jose Maria	Rodriguez			SI	NO	NO	NO
10	CC	6.079.633	Luis Alfredo	Gonzalez Bautista			SI	SI	NO	NO
11	CC	19.450.986	Jose Arnis	Galeano Gonzalez			NO	NO	NO	NO
12	CC	6.381.959	Heriberto	Sarmiento			SI	SI	NO	SI
13	CC	17.192.455	Luis Eugenio	Jaimes			NO	NO	NO	NO
14	CC	17.115.416	Hector Jose	Martinez Alfonso			SI	SI	NO	SI
15	CC	19.220.991	Dario	Valcarcel Gomez			NO	NO	NO	NO
16	CC	4.334.598	Manuel Antonio	Botero			SI	NO	NO	NO
17	CC	9.511.268	Jesus Hernando	Garcia Rodriguez			SI	NO	NO	NO
18	CC	17.141.909	Carlos Arturo	Castro Madrid			SI	NO	NO	NO
19	CC	3.113.784	Pastor Arturo	Prada			NO	NO	NO	NO
20	CC	14.245.893	Guillermo	Vargas			SI	NO	NO	NO
21	CC	17.301.879	Luis Olmo	Montes Londoño			SI	NO	NO	SI
22	CC	6.784.404	Luis Caribel	Correa Destapo			NO	NO	NO	NO
23	CC	19.084.675	Jose Luis	Reino Baez			SI	NO	SI	NO
24	CC	19.067.162	Jaime	Felipe Paez			NO	SI	NO	NO
25	CC	17.186.292	Mario Enrique	Estrada Gonzalez			NO	NO	NO	NO
26	CC	14.964.136	Diego Armando	Toro Ramirez			SI	NO	NO	NO
27	CC	19.088.770	Francisco	Carreño Rodriguez			SI	NO	NO	SI
28	CC	19.093.995	Carlos Augusto	Leon Munoz			SI	NO	NO	NO
29	CC	3.333.508	Luis Eduardo	Castellon Vallejo			SI	NO	NO	NO
30	CC	12.094.634	Carlos Alberto	Cupitre			SI	NO	SI	NO
31	CC	14.990.621	Alvaro	Varela Reyes			SI	NO	NO	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 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: 9 Jul 2025

Jornada: Día [X] Noche [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Angela Cuervo	Nombre del Profesional: Cristian Castillo	Nombre del Profesional: Pedro Buitrago	Nombre del Profesional: Diana Ramirez
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas practicas	LINEA: Trabajo manos de imaginación	LINEA: Habilidades para la vida	LINEA: Habilidades digitales
32	CC	51.745.547	Consuelo Elena	Flores Montaña	NO FIRMA	Soapa Cedula	SI	SI	NO	SI
33	CC	41.538.340	Ana Isabel	Forero Rosa	Isabel		SI	SI	NO	NO
34	CC	21.229.503	Alba Inés	Monta Landino	Alba		SI	SI	SI	SI
35	CC	51.607.563	Luz Marleny	Ramirez Ibañez	Luz Marleny		SI	NO	SI	NO
36	CC	37.241.218	Luz Alba	Cuellar Medina			SI	NO	NO	NO
37	CC	51.784.922	Maria	Correa			SI	NO	NO	SI
38	CC	13.837.666	Juan Cristobal	Montaña Cadena	CRISTOBAL		NO	NO	NO	NO
39	CC	79.252.341	Juan Jose	Heredia Pineda			SI	NO	NO	NO
40	CC	14.437.916	Mario Alberto	Tabordo			NO	NO	NO	NO
41	CC	52.388.830	Lina	Montes Ortega			SI	NO	NO	NO
42	CC	19.281.886	Gustavo	Valencia Velasco			NO	NO	SI	NO
43	CC	2.200.587	Julio	Arias			SI	NO	NO	NO
44	CC	3.182.833	Leonidas	Valencia Blanco			SI	NO	SI	NO
45	CC	19.382.597	Fabio Alberto	Rivera Zuleta			SI	SI	NO	NO
46	CC	19.174.738	Luis Alberto	Barrera Ochoa	Barrera		SI	NO	NO	NO
47	CC	41.435.200	Esperanza	Bernal Ruiz	Esperanza Ruiz		SI	NO	NO	SI
48	CC	4.250.344	Jose Arcangel	Melgarejo Mejia			SI	NO	NO	NO
49	CC	19.133.132	Joel de Jesus	Orozco Parra			SI	NO	NO	NO
50	CC	19.481.499	Cesario Abdenago	Velasquez Gonzalez			NO	NO	NO	NO
51	CC	19.278.346	Jesus Maria	Cabrera			NO	NO	NO	NO
52	CC	19.210.833	Jorge Enrique	Carranza			SI	SI	SI	NO
53	CC	70.096.024	Oilando	Morales Gomez			SI	NO	NO	NO
54	CC	19.217.030	Camilo Eduardo	Suarez Cuervo			SI	NO	NO	NO
55	CC	19.267.523	Eduardo	Sanchez Muñoz			SI	NO	NO	NO
56	CC	19.359.471	Manuel	Sanchez Pojar			SI	NO	NO	NO
57	CC	19.274.598	Adolfo	Tuta Ruiz			SI	NO	NO	NO
58	CC	19.171.484	Jairo Manuel	Carrillo Mesa			SI	NO	NO	NO
59	CC	12.319.672	Alberto Antonio	Montes Landazo			SI	SI	SI	SI
60	CC	12.113.487	Rafael	Arteaga			NO	SI	NO	NO
61	CC	19.229.566	Armando Elias	Gonzalez Gonzalez			SI	SI	SI	NO
62	CC	5.024.857	Belisario Antonio	Herrera Rivera			NO	NO	SI	NO