CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

INFORME DE ACTIVIDADES 6/8

PERIODO: DEL 01 SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

CARPETA 5

INFORMES DE PERSONAL

CONTENIDO CARPETA 5
INFORMES DEL PERSONAL
PERIODO DEL 01 AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2025
INFORME 6/8 – 3035-2025

2 INFORMES PROFESIONALES EN CIENCIA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN CARLOS CHIRIVÍ -VANESSA HERNANDEZ OROZCO
2 INFORMES PSICÓLOGOS VALENTINA LOAIZA OROZCO – DIEGO VALENCIA
2 INFORMES TRABAJADORES SOCIALES LADY TATIANA BOLIVAR CATAÑO – MARIBETH DE JESUS ALCARAZ MARTINEZ

CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

INFORME DE ACTIVIDADES 6/8

PERIODO: DEL 01 SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

CARLOS CHIRIVI

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**CARLOS CHIRIVI**
Número de Cédula	***94498668***
Cargo:	**PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE**
Plazo	**01 de abril de 2025 a 30 de septiembre de 2025**
Periodo:	**01 de septiembre de 2025 a 30 de septiembre de 2025**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
1. En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	El 02 de septiembre de 2025, la reunión del área de deportes donde se evaluó y proyectó todas las acciones coordinativas para el desarrollo eficaz del programa de deportes, recreación y cultura. Se establecieron las fechas de las actividades intergeneracionales y se organizó la propuesta metodológica a seguir. Conjunto con el componente de fisioterapia.	Registro Fotográfico Acta de Reunión área de deportes	Se cumple con el objeto central del alcance, fortaleciendo el programa desde su organización y con las responsabilidades establecidas. Se retoma los espacios evaluativos.

2. Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	Se continua con la estructuración del programa y se avanza conforme a lo planteado. El plan cualitativo y cuantitativo nos permite pretender una serie de logros esperados en el tiempo; el desafío más importante lo encontrábamos en la primera fase que consistía en sacar al grupo del sedentarismo y llevarlo a un estado de acondicionamiento inicial, lo cual se ha logrado con eficiencia, de hecho, se puede evidenciar mejoras importantes de manera generalizada en el grupo de centro vida. Se describe entonces que el plan se desarrolla conforme a lo proyectado. Ver documento anexo.	Anexo Plan Cualitativo primer informe	Cumplimiento al 90% de lo proyectado hasta este mes.
3. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	Se construye de manera coordinada con los profesionales del área este documento – manual que contiene la información de los protocolos y desempeños esperados en el área de deportes. Desde este documento se desprenden los planes operativos y las fichas sesiones. Se anexa el informe cualitativo que denota una línea de tiempo en la evaluación.	Protocolo área de deportes. (Reposa en el archivo del primer informe)	Se anexa documento elaborado por el grupo de trabajo. Además, se le ha realizado una actualización de antecedentes.

4. Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	Se realizaron valoraciones Senior Fitness Test (SFT), aplicadas por los profesionales en ciencias del deporte y la recreación. Estas pruebas nos permiten tener una lectura objetiva sobre las condiciones físicas generales de cada uno de los adultos mayores. Actividad de fuerza de brazos y piernas, caminata, desarrollo vestibular con giro y vuelta a la posición, capacidad de flexo-extensión en miembros inferiores y articulaciones del brazo, hacen parte de las mediciones de la prueba SFT. Estos resultados nos acercarán al objetivo conjunto de generar una serie de herramientas efectivas y eficientes en la actividad física general propuesta para el adulto mayor del centro vida cerritos.	Senior Fitness Test (SFT) (Estos documentos reposan en la carpeta individual de cada usuario)	Realización de la prueba y su correspondiente observación Las características de los resultados que refieren a las áreas de enfermería y/o fisioterapia fueron informadas oportunamente. Al finalizar el periodo de evaluación se realizarán las remisiones pertinentes.
5. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	No se realizaron remisiones en este periodo, debido a la no detección de patologías ni situaciones nuevas a reportar. Seguimos apoyando los procesos de fortalecimiento y movilidad de los usuarios con necesidades especiales o requerimientos específicos, por ejemplo: personas con limitación de desplazamiento con o sin apoyo, personas no videntes o con limitación visual entre otros.	No aplica	Las remisiones externas han sido atendidas conforme a las evaluaciones individuales compartidas por los diferentes profesionales del consorcio

6. En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros.	Esta articulación se estableció el 02 de septiembre de 2025 en reunión del componente deportivo. El desarrollo de la articulación giro en torno a: ❖ Evaluación de actividades, cronogramas y acompañamiento. ❖ Actividades propuestas y ajustes de programación para talleres ❖ El 18 de septiembre de 2025 se realizó el taller "*Justificación de los 4 pilares del programa de deportes "en* articulación con el componente de fisioterapia. ❖ Se programo el apoyo a la actividad articulada con fisioterapia Hidro fiesta o hidroparty, que tiene como objetivo, masificar la asistencia a la terapia acuática que hace parte del programa central de deportes. Esta se realizó el **11 de septiembre de 2025**, con el apoyo de los practicantes de Ciencias del Deporte y la recreación de la UTP de semestre 7. ❖ Percepciones Valorativas del trabajo grupal y acciones de mejora.	Anexo: Copia de acta de reunión área de deportes Acta Hidroparty Fichas Sesión realizadas en el mes. Registro fotográfico	La Fiesta acuática Resulto ser un evento altamente exitoso en participación y se cumplió el objetivo de animar a más adultos a ingresar a las actividades. Se brindo información relevante de la facultad terapéutica del trabajo en el agua. Las sesiones de planeación se realizaron conforme a lo proyectado con los resultados esperados. Se realiza un énfasis de profundización en el área de estimulación de la fuerza motriz.

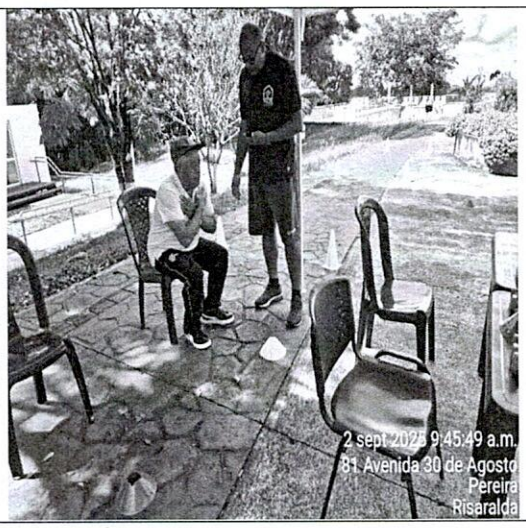
7. Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.	El viernes 19 de septiembre de 2025, se realizó la actividad intergeneracional denominada "Actividad Recreativa para el adulto mayor" dirigido por el grupo juvenil de la Fundación Palabra Pura. Estas actividades fueron muy emocionantes para nuestros adultos mayores, fundamentalmente por dos situaciones muy puntuales: 1) La oportunidad de realizar nuevas actividades que les permiten compartir y competir entre ellos, fomentando la sana recreación y el uso del tiempo libre, y 2) se finalizó con una reflexión de valor de gran impacto para los adultos, reflexionando e invitando a vivir la vida con su máximo potencial.	Anexo: Acta Intergeneracional Registro Fotográfico	Los eventos intergeneracionales fueron recibidos con mucha alegría y entusiasmo por parte de los usuarios quienes posteriormente al terminar el servicio, dedicaron palabras de satisfacción y agradecimiento. Tanto a las entidades invitadas por su excelente trabajo como a la Doctora Dora Llano y su equipo en representación de la secretaria de desarrollo.

8. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	Se participo del acompañamiento que cada institución de control, supervisión y capacitación nos realizó como parte del seguimiento efectivo del programa.	Evidencia Fotográfica	Agradecemos y enunciamos como logro la presencia valiosa y constante de la doctora Dora Llano y su equipo de trabajo. Nos ayudan para que nuestro trabajo cada día sea mejor, todo en pos de nuestros beneficiarios.
9. Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.	Cada martes y jueves del mes se realizó en las instalaciones del centro vida cerritos, el diplomado "*Liderazgo y participación ciudadana para la garantía de los derechos de la población adulta mayor* ", en asocio con la ESAP. La alcaldía de Pereira y el programa Colombia mayor entre otros. El periodo de capacitación fue en el espacio de 9am a 11:30am en dos bloques donde se disfruto de una variada propuesta de información y aplicación tipo taller. Se celebro la ceremonia de graduación el día 11 de septiembre de 2025, en presencia de todos los estudiantes del mismo, las directivas de la ESAP, el representante del programa Colombia Mayor y por parte de la secretaria de desarrollo la doctora Dora Llano y su equipo	Registro fotográfico	La relevancia de la temática tratada, realmente genero un impacto muy positivo en el grupo. Cada expositor y/o conferencista, desde sus distintos abordajes, tocaron temas sensibles y pertinentes para el adulto mayor. Información de alto valor. La ceremonia final fue maravillosa, una experiencia única para los usuarios, entre ellos muchos que nunca habían experimentado un grado.

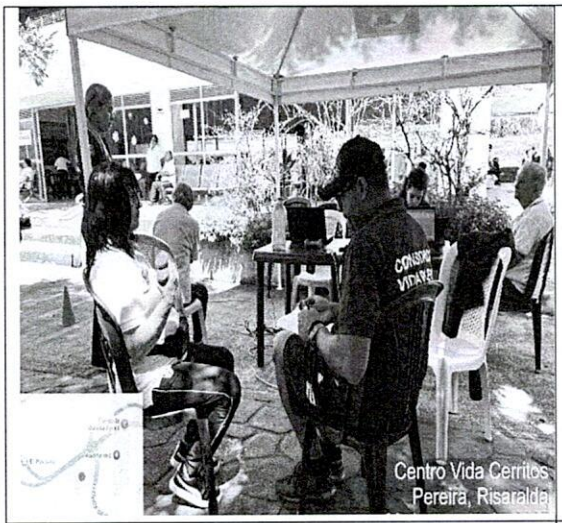


Firma
Nombre: CARLOS CHIRIVI
CC. 94.498.668

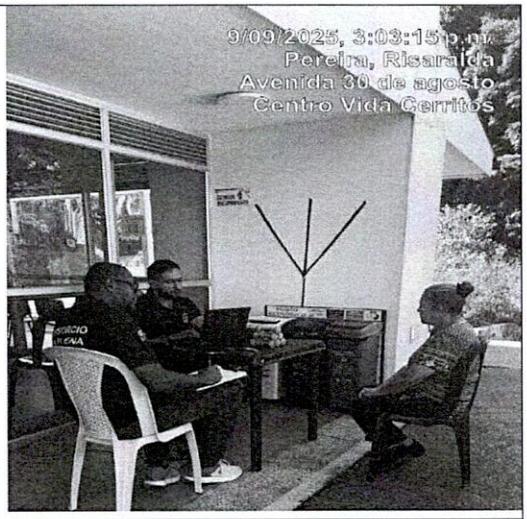
	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de septiembre a 30 de septiembre de 2025**
Versión: 1	**Vigencia: 2025**

	
ALCANCE: 1 **ACTIVIDAD:** Reunión mensual general del equipo de trabajo **FECHA:** 16 de septiembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE:** 1 **ACTIVIDAD:** Reunión mensual área de deportes **FECHA:** 02 de septiembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos
	
ALCANCE: 4 **ACTIVIDAD:** Realización de las valoraciones SFT (Senior Fitness Test) **FECHA:** 02 de septiembre 2025 **LUGAR:** Sede Centro vida cerritos	**ALCANCE: 4** **ACTIVIDAD:** Realización de las valoraciones SFT (Senior Fitness Test) **FECHA:** 09 de septiembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro vida cerritos

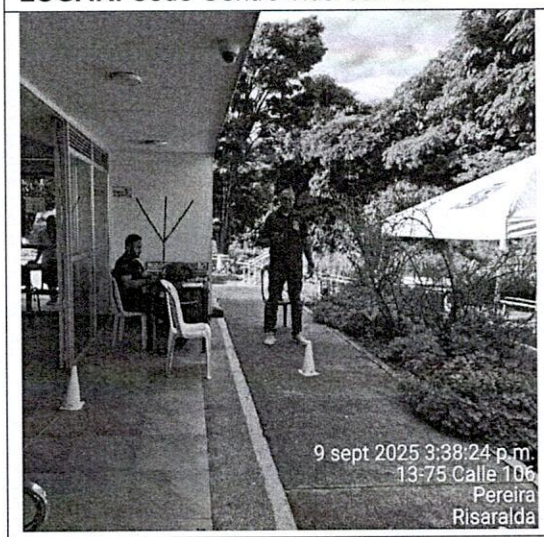
	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de septiembre a 30 de septiembre de 2025**
Versión: 1	**Vigencia: 2025**



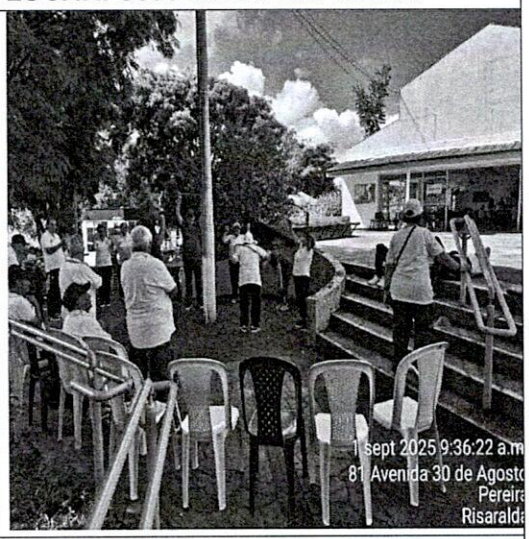
ALCANCE: 4
ACTIVIDAD: Realización de las valoraciones SFT (Senior Fitness Test)
FECHA: 09 de septiembre de 2025
LUGAR: Sede Centro vida cerritos



ALCANCE: 4
ACTIVIDAD: Realización de las valoraciones SFT (Senior Fitness Test)
FECHA: 09 de septiembre de 2025
LUGAR: Sede Centro vida cerritos

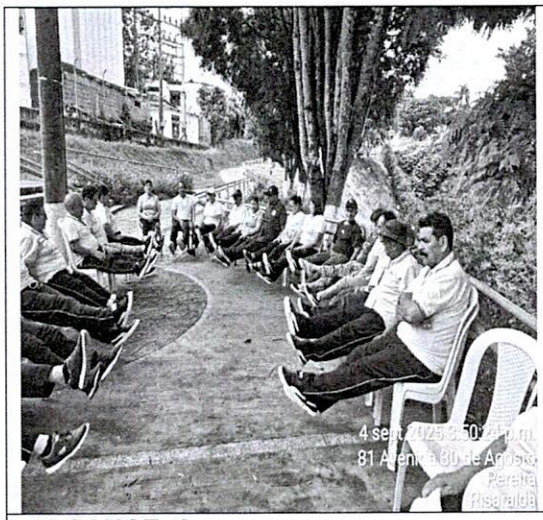


ALCANCE: 4
ACTIVIDAD: Realización de las valoraciones SFT (Senior Fitness Test)
FECHA: 09 de septiembre de 2025
LUGAR: Sede Centro vida cerritos



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Gimnasia de mantenimiento
FECHA: 01 de septiembre de 2025
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de septiembre a 30 de septiembre de 2025**
Versión: 1	**Vigencia: 2025**

	
ALCANCE: 6 **ACTIVIDAD**: Fortalecimiento Muscular Miembros inferiores. **FECHA:** 04 de septiembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE: 6** **ACTIVIDAD:** Actividad Recreativa con pelotas y bastones. **FECHA:** 15 de septiembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos
	
ALCANCE: 6 **ACTIVIDAD:** Actividad Recreativa con aros y bastones. **FECHA:** 15 de septiembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE: 6** **ACTIVIDAD:** Gimnasia musicalizada con aros **FECHA:** 03 de septiembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos

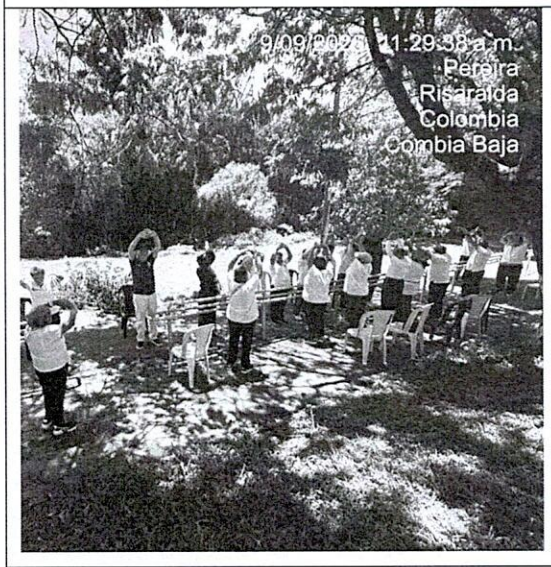
	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de septiembre a 30 de septiembre de 2025**
Versión: 1	**Vigencia: 2025**



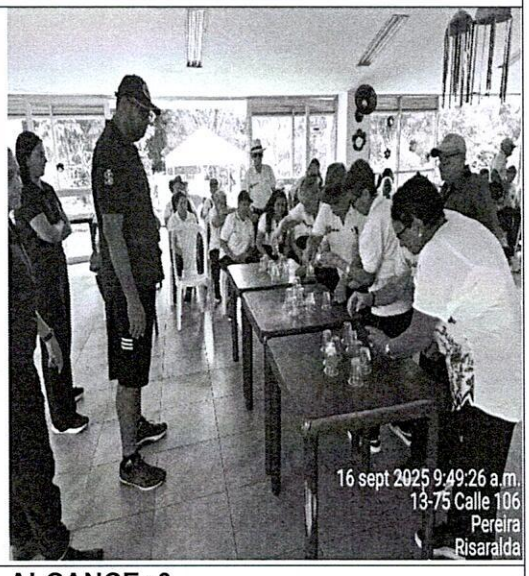
ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Hidroparty
FECHA: 11 de septiembre de 2025
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Hidroparty
FECHA: 11 de septiembre de 2025
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

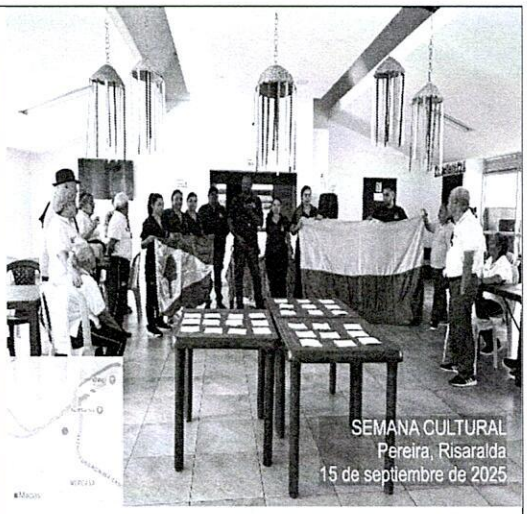
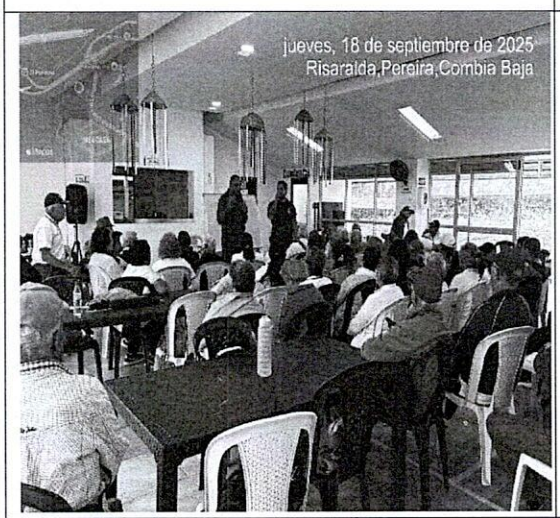
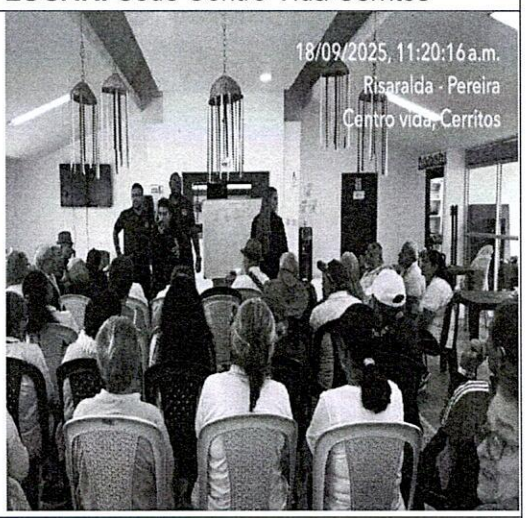


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Fortalecimiento Muscular
FECHA: 09 de septiembre de 2025
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

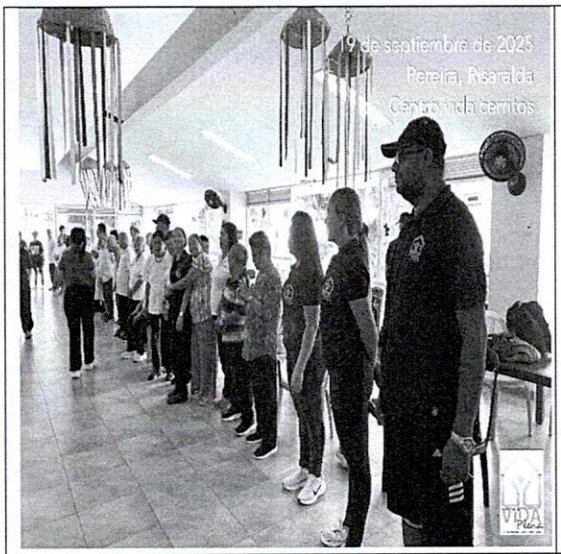


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Actividad Recreativa
FECHA: 16 de septiembre de 2025
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de septiembre a 30 de septiembre de 2025**
Versión: 1	**Vigencia: 2025**

	
ALCANCE: 6 **ACTIVIDAD:** Rumba aeróbica **FECHA:** 10 de septiembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE: 6** **ACTIVIDAD:** Celebración Fiesta Adulto mayor **FECHA:** 15 de septiembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos
	
ALCANCE: 6 **ACTIVIDAD:** Capacitación 4 pilares del deporte en Centro Vida **FECHA:** 18 de septiembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE: 6** **ACTIVIDAD:** Capacitación 4 pilares del deporte en Centro Vida **FECHA:** 18 de septiembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de septiembre a 30 de septiembre de 2025**
Versión: 1	**Vigencia: 2025**

	
ALCANCE: 7 **ACTIVIDAD:** Encuentro intergeneracional **FECHA:** 19 de septiembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE: 9** **ACTIVIDAD**: Grado Diplomado Adulto Mayor **FECHA:** 11 de septiembre de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL ÁREA DE DEPORTES
CRONOGRAMA DE APOYO A RUTAS Y COMEDOR GENERAL

CRONOGRAMA DEPORTES						
HORA	LUNES FORTALECIMIENTO MUSCULAR	MARTES GIMNASIA CON ELEMETOS	MIÉRCOLES ACTIVIDADES RECREATIVAS	JUEVES FORTALECIMIENTO MUSCULAR	VIERNES GIMNASIA CON ELEMENTOS	SÁBADO
8:00 A 9:00	DESAYUNO					DESYUNO
9:15 A 10:00	CARLOS	DIPLOMADO	MARIANA	DIPLOMADO	MANUELA	ACTIVIDADES RECREATIVAS
10:00 A 10:30	REFRIGERIO					REFRIGERIO
10:30 A 11:15	MANUELA HIDROTERAPIA: SANTIAGO	DIPLOMADO	CARLOS	DIPLOMADO	SANTIAGO HIDROTERAPIA: MARIANA	BINGO BAILABLE Y JUEGOS TRADICIONALES
11:15 A 12:00	MARIANA		SANTIAGO		CARLOS	
12:00 A 1:00	ALMUERZO MAÑANA					ALMUERZO
1:00 A 2:00	ALMUERZO TARDE					N/A
2:00 A0 2:45	KEVIN	SANTIAGO HIDROTERAPIA: KEVIN	KEVIN	CARLOS HIDROTERAPIA: MANUELA	KEVIN	
2:45 A 3:30	REFRIGERIO					
3:30 A 4:15	SANTIAGO	MARIANA	MANUELA	KEVIN	CARLOS	
4:15 A 5:00	CENA					

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 1 - 30 **MES:** SEPTIEMBRE **AÑO:** 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDADES RECREATIVAS	**SESIONES N°5**

Objetivo:

Optimizar el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades lúdica y recreativas, que invitan al adulto del centro vida, a disfrutar de cada instante de su vida, en medio de cada situación, reto o dificultad que se le plantea, sabiendo que el juego es la cosa "más seria" que podemos hacer en comunidad.

Temas desarrollados:

1. Importancia de la lúdica y las actividades recreativas
2. Juegos dinámicos generales y rondas
3. Juegos de mesa: Bingo, Parques, ajedrez y domino
4. Juego tradicional: Sapo o rana

La recreación es una actividad fundamental para el mantenimiento de la salud física y mental en el adulto mayor. A continuación, se destacan algunos beneficios que ofrece esta práctica:

1. Mejora física: Participar en actividades recreativas promueve la movilidad y estimula el funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo. Al realizar ejercicios físicos, se fortalecen los músculos, se mejora la resistencia cardiovascular y se aumenta la flexibilidad y la coordinación motora.

2. Prevención de enfermedades: La práctica regular de actividades recreativas contribuye a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. Además, fortalece el sistema inmunológico, lo que ayuda a prevenir infecciones y enfermedades propias de la edad.

3. Estimulación cognitiva: Participar en juegos de mesa, resolver crucigramas o realizar actividades creativas, como la pintura o la música, estimula el funcionamiento del cerebro y favorece el mantenimiento de la memoria, la atención y el razonamiento lógico. Esto contribuye a retrasar el deterioro cognitivo y reduce el riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer.

4. Reducción del estrés y la ansiedad: La recreación proporciona un espacio de distracción y diversión, lo cual ayuda a liberar tensiones acumuladas y a disminuir los niveles de estrés y ansiedad. Participar en actividades recreativas en grupo también fomenta la socialización y el establecimiento de relaciones sociales positivas, lo que contribuye a mejorar el bienestar emocional y mental.

5. Promoción del envejecimiento activo: La recreación en el adulto mayor fomenta un estilo de vida activo y saludable, promoviendo la independencia y la autonomía. Al mantenerse física y mentalmente activo, se prolonga la calidad de vida y se reducen los niveles de dependencia.

El mantenimiento de la salud física y mental es uno de los principales beneficios que ofrece la recreación en el adulto mayor. Participar en actividades recreativas con regularidad contribuye al fortalecimiento del cuerpo, a prevenir enfermedades, a estimular la mente, a reducir el estrés y la ansiedad, y a promover un envejecimiento activo y saludable.

Metodología:

Fases Iniciales

Se realizarán siempre actividades tipo rompehielos para unir los grupos y generar expectativa sobre la actividad a realizar.

Siempre desde el humor, desde el buen ánimo y desde la picardía, invitaremos a nuestros beneficiarios a sonreír y a disfrutar lo que vayamos a realizar, sin importar que haya alguna limitación.

Fases Centrales

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. Recreación Masiva: Juegos de acción-reacción para motivar la atención y la concentración
2. Rondas: "Yo he visto un Sapo..." será nuestra ronda por abordar
3. Juegos de memorización
4. Juegos de mesa
5. Juegos tradicionales
6. Juegos Predeportivos: Voleybomba y demás actividades preparatorias para las olimpiadas de adulto mayor próximas a realizarse.
7. Bingo bailable (todos los sábados)

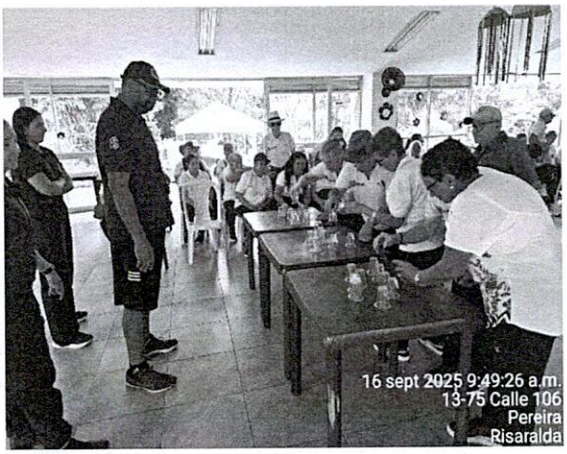
Fases Finales

Siempre trataremos de realizar retroalimentaciones, donde ellos puedan compartir su experiencia, sus recuerdos, su idiosincrasia, sus sueños anhelos presentes, y de alguna manera, sus sentimientos y emociones vividos

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023









CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 1 - 30 **MES:** SEPTIEMBRE **AÑO:** 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	FORTALECIMIENTO MUSCULAR – FULL BODY	**NUMERO DE SESIONES: 5**

Objetivo:

Realizar acciones y actividades físicas que mejoren el tono muscular y la postura corporal, desarrollando un énfasis especial en los miembros superiores e inferiores y la musculación del tronco.

El fortalecimiento muscular es fundamental para mantener una buena salud y calidad de vida en todas las etapas de la vida, pero cobra especial relevancia en los adultos mayores. A medida que envejecemos, nuestros músculos tienden a debilitarse y perder masa muscular, lo que puede llevar a una disminución de la fuerza, la movilidad y la independencia.

El fortalecimiento muscular en adultos mayores tiene numerosos beneficios, como mejorar la capacidad funcional, prevenir caídas y lesiones, aumentar la densidad ósea, controlar el peso corporal, mejorar la postura y la estabilidad, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la osteoporosis, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Por lo tanto, es fundamental incluir ejercicios de fortalecimiento muscular en la rutina de ejercicio de los adultos mayores, para mantener su salud y bienestar a largo plazo.

Temas desarrollados:

1. Cuidados especiales en la postura física
2. La fuerza muscular: conceptos generales y su importancia
3. Test de identificación del estado físico del adulto mayor SFT (Senior Fitness Test)

Metodología:

FASES INICIALES

Se realizarán calentamientos y estiramientos en orden cefalocaudal y próximo-distal, para generar en este espacio una serie de rutinas que se establecen para todas las acciones motrices a emprender durante las diferentes sesiones.

Los ejercicios iniciales se proponen en su ejecución, realizarlos mayoritariamente de pie, aunque se establecen concesiones para aquellos que por diferentes razones no puedan permanecer continuamente en esta postura. Por ello siempre habrá una silla liviana para el apoyo y los momentos de pausas activas, así como los ejercicios que se programen en esta posición.

FASES CENTRALES

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. Movilidad y fortalecimiento del grupo de articulaciones (flexo-extensiones con y sin peso, resistencia natural)
2. Fortalecimiento de Músculos principales (hombro: Deltoides, Músculos axioapendiculares anteriores y posteriores – Pierna:
   - Músculos anteriores de la pierna (flexión dorsal), constituidos por los músculos tibial anterior, extensor largo de los dedos, tercer fibular y extensor largo del dedo gordo.
   - Músculos posteriores de la pierna (flexión plantar), constituidos por una capa superficial (compuesta por los músculos gemelos o gastrocnemio, plantar y sóleo) y por una capa profunda (compuesta por los músculos tibial posterior, flexor largo del dedo gordo, poplíteo y flexo largo de los dedos).
   - Músculos laterales de la pierna (fibular), constituidos por el músculo fibular largo y el músculo fibular corto.

Los ejercicios generales y/o rectores serán:

- **Sentadillas**:

Las sentadillas son un ejercicio excelente para fortalecer los músculos de las piernas, especialmente los cuádriceps, los glúteos y los isquiotibiales. Para realizar una sentadilla, colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros, baje lentamente el cuerpo doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta, y luego vuelva a subir a la posición inicial. Puede utilizar una silla o una pared para mayor estabilidad si es necesario.

- **Levantamiento de pesas**:

El levantamiento de pesas es una excelente manera de fortalecer los músculos de todo el cuerpo. Puede utilizar pesas ligeras o incluso botellas de agua llenas como peso. Algunos ejercicios de levantamiento de pesas recomendados para adultos mayores incluyen el levantamiento de brazos, el levantamiento de piernas y el levantamiento de hombros. Es importante comenzar con pesos ligeros y aumentar gradualmente la resistencia a medida que se gana fuerza.

- **Flexiones de brazos:**

Las flexiones de brazos son un ejercicio efectivo para fortalecer los músculos del pecho, los hombros y los brazos. Para realizar una flexión de brazos, colóquese en posición de plancha con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros, baje el cuerpo doblando los codos y manteniendo el cuerpo recto, y luego vuelva a subir a la posición inicial. Si es necesario, puede realizar las flexiones de brazos apoyando las rodillas en el suelo para reducir la intensidad.

- **Ejercicios de resistencia con bandas elásticas**

Las bandas elásticas son una excelente herramienta para realizar ejercicios de resistencia y fortalecimiento muscular. Pueden utilizarse para trabajar diferentes grupos musculares, como los brazos, las piernas, el pecho y la espalda. Algunos ejercicios recomendados con bandas elásticas incluyen el remo, el press de pecho, las extensiones de piernas y los ejercicios de hombros. Las bandas elásticas ofrecen resistencia ajustable y son fáciles

de transportar y almacenar.

- **Estiramientos y ejercicios de equilibrio**

Además de los ejercicios de fortalecimiento muscular, también es importante incluir estiramientos y ejercicios de equilibrio en la rutina de ejercicio de los adultos mayores. Los estiramientos ayudan a mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez muscular, mientras que los ejercicios de equilibrio ayudan a mejorar la estabilidad y prevenir caídas. Algunos ejercicios recomendados incluyen el estiramiento de los músculos de las piernas, los brazos y la espalda, así como los ejercicios de equilibrio en un solo pie o con los ojos cerrados.

FASES FINALES

La vuelta a la calma en el adulto mayor requiere principalmente de estiramientos generalizados tipo rutina, para que ellos aprendan el orden y la dinámica de los mismos.

La flexibilidad y la elasticidad se pueden recuperar en la medida en que se desafían a los beneficiarios a recuperar sus capacidades físicas básicas.

Adicionalmente, los ejercicios de respiración son vitales para mejorar la oxidación y la capacidad pulmonar, algunos de nuestros beneficiarios están afectados en esta área por diferentes afecciones.

Anexo: formato del Senior Fitness Test

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA SFT	
FECHA:	GENERO:

INFORMACIÓN BÁSICA Y ANTROPOMETRICA			
NOMBRE Y APELLIDO		EDAD	
PATOLOGÍA Y/O DISCAPACIDAD			

BATERIA DE REGISTRO			
VALORACIÓN	INTENTO 1	INTENTO 2	OBSERVACIONES
1. Prueba de levantarse de la silla en 30 segundos			
2. Prueba de flexión de brazo en 30 segundos			
3. Prueba de alcance sentado (Chair Sit-and-Reach)			
4. Prueba de alcance por detrás (Back Scratch)			
5. Prueba de levantarse y caminar 8 pies (2.44 metros)			
6. Prueba de caminata de 6 minutos o prueba de pasos en 2 minutos			

OBSERVACIONES:

Nombre del Profesional: _____

Firma del Profesional:

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

Conclusión:

Se puede observar mejora en la resistencia física, en la resistencia de la fuerza, desarrollan desplazamientos de manera más eficiente.

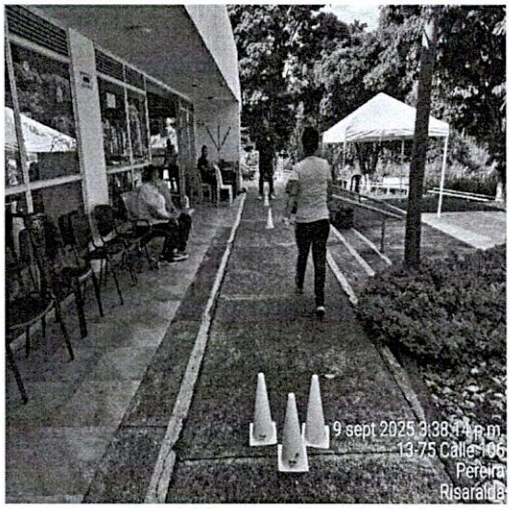
Los beneficiarios reconocen la importancia del programa de fortalecimiento y participan activamente de las actividades. Aquellos que tienen recomendaciones medicas de movimiento reciben adaptaciones

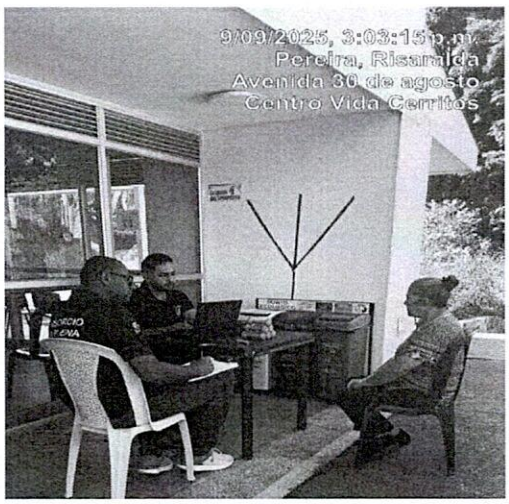
Se nota un incremento importante este mes, en la capacidad y velocidad del esfuerzo durante las sesiones de fortalecimiento. (por ejemplo, en 30 segundos promediaban de 6 a 8 flexo – extensiones de brazo, ahora podemos promediar de 8 a 12 repeticiones).

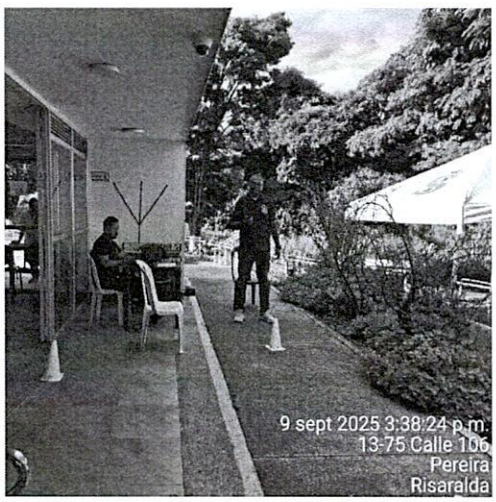
N° ASISTENTES: 25 – 30 promedio por clases

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023









CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 1 – 30 **MES:** SEPTIEMBRE **AÑO:** 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO - MUSICALIZADO – CON Y SIN ELEMENTOS	**SESIONES N°9**

Objetivo:

Desarrollar ejercicios de gimnasia general que generen un mantenimiento ideal de la condición física de la persona mayor, propendiendo por el mejoramiento de dicha condición en las capacidades básicas y la resistencia aeróbica.

Temas desarrollados:

Coordinación Dinámica General y especifica.

Coordinación Rítmico - Musical

Mejoramiento de las implicaciones técnicas del movimiento

Lateralidad y Equilibrio

Metodología:

Fases Iniciales

Se realizarán calentamientos y estiramientos en orden cefalocaudal y próximo-distal, para generar en este espacio una serie de rutinas que se establecen para todas las acciones motrices a emprender durante las diferentes sesiones.

Los ejercicios iniciales se proponen en su ejecución, realizarlos mayoritariamente de pie, aunque se establecen concesiones para aquellos que por diferentes razones no puedan permanecer continuamente en esta postura. Por ello siempre habrá una silla liviana para el apoyo y los momentos de pausas activas, así como los ejercicios que se programen en esta posición.

Adicional a esto, en la gimnasia se explora la conciencia del ritmo y la constante como base del movimiento rítmico; esta conciencia crea una conexión con el ritmo interno de movimiento y pone al equilibrio como base de sustentación al igual que la fuerza y la relajación.

Fases Centrales

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. **RUMBA TROPICAL FOLCLÓRICA:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada que a nivel fisiológico estimula el sistema cardiopulmonar e involucra el trabajo rítmico, segmentación corporal y la memoria motriz a través de movimientos de diferentes géneros musicales. Donde se incluyen ritmos latinos, tropicales, folclor nacional e internacional y nuevas tendencias. Todo desarrollado por medio de una estructura de pasos propios que caracterizan cada uno de los géneros mencionados, impactando a su vez a la comunidad y despertando su agrado por la sesión y la práctica constante de actividad física, esto con el fin de aportar al mejoramiento de los hábitos de vida saludable y la interacción social la comunidad.

2. **GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada donde se realizan diversas secuencias coreográficas basadas en la métrica musical de manera continua y precisa, buscando trabajar la coordinación, memoria, lateralidad, ritmo y expresión corporal.

3. **GIMNASIA FUNCIONAL MUSICALIZADA:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada el cual tiene diversos beneficios a la población participante involucrando principios del entrenamiento, métodos de entrenamiento, prescripción del ejercicio, planificación, biomecánica aplicada al ejercicio y diversidad de ejercicios no convencionales.

4.**GIMNASIA AERÓBICA DE MANTENIMIENTO:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada que pretende estimular el sistema cardiovascular mediante la práctica de pasos básicos de la gimnasia aeróbica trabajando la coordinación, lateralidad, resistencia y ubicación espacio-tiempo de manera sencilla y divertida

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

Fases Finales

La vuelta a la calma en el adulto mayor requiere principalmente de estiramientos generalizados tipo rutina, para que ellos aprendan el orden y la dinámica de los mismos.

La flexibilidad y la elasticidad se pueden recuperar en la medida en que se desafían a los beneficiarios a recuperar sus capacidades físicas básicas.

Adicionalmente, los ejercicios de respiración son vitales para mejorar la oxidación y la capacidad pulmonar, algunos de nuestros beneficiarios están afectados en esta área por diferentes afecciones.

Conclusión:

Los beneficiarios reconocen la importancia del programa de Gimnasia y participan activamente de las actividades.

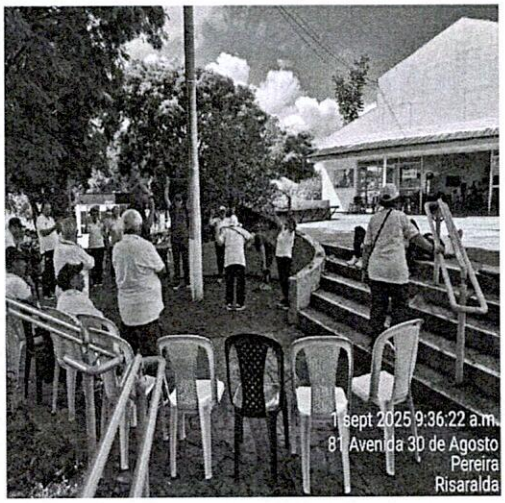
Se puede evaluar la mejora general en los adultos mayores en su nivel de resistencia cardiopulmonar, de hecho, varios de ellos han regulado el uso de inhaladores de supremil y sabultamol, manifestando mejor capacidad en la toma de aire. Esta es evidencia de que el programa va por buen camino.

Se incluye en este periodo el uso de bandas elásticas para el fortalecimiento en los intervalos de gimnasia y ha sido acertado el uso de estas, disminuyendo las posibilidades de lesión por carga.

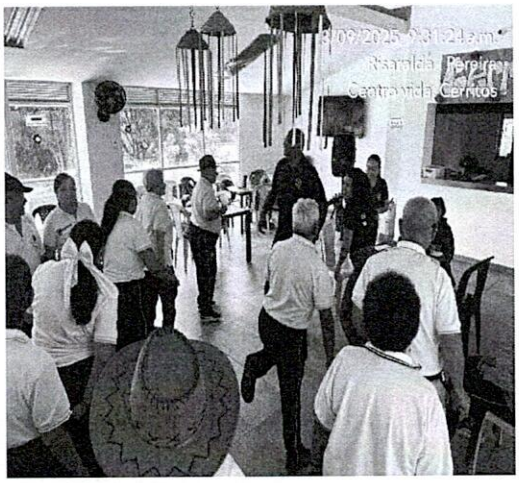
Igualmente, continuamos con el trabajo de mancuernas de 1 y 2 libras y con balón medicinal.

N° ASISTENTES: 90 promedio por jornada

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023









CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 1 - 30 **MES:** SEPTIEMBRE **AÑO:** 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	HIDROTERAPIA / ACUATERAPIA	**SESIONES N 4**

Objetivo:

Adquirir herramientas para el mejoramiento de la movilidad articular, el fortalecimiento estructural y la capacidad respiratoria, en el desarrollo de actividades de hidro – terapia, fomentando la confianza y el disfrute del medio acuático.

Temas desarrollados:

Flotación y respiración acuática

Movilidad y fortalecimiento

Dinámicas de desplazamiento en diferentes lateralidades.

Metodología:

Fases Iniciales

Se realizarán calentamientos y estiramientos en orden cefalocaudal y próximo-distal, para generar en este espacio una serie de rutinas que se establecen para todas las acciones motrices a emprender durante las diferentes sesiones.

Los ejercicios iniciales se proponen en su ejecución, realizarlos mayoritariamente de pie, aunque se establecen concesiones para aquellos que por diferentes razones no puedan permanecer continuamente en esta postura. Por ello siempre habrá una silla liviana para el apoyo y los momentos de pausas activas, así como los ejercicios que se programen en esta posición.

Cambio y adaptación del traje de baño. En este punto tomamos todos los cuidados posibles para que la persona mayor pueda acceder con seguridad a la zona de cambio, baños y zonas húmedas para su preparación para la clase. Se solicita que el vestido de baño sea de una pieza compuesta, de lycra preferiblemente al igual que su gorro (El uso de gafas es opcional, no lo recomendamos desde el

programa, ya que la presión que ejerce en los ojos puede afectar a los ojos de un adulto que por su edad puede presentar dificultades visuales, de córnea y demás).

Fases Centrales

Los ejercicios acuáticos son una actividad de bajo impacto que disminuye la presión sobre los huesos, las articulaciones y los músculos. El agua también ofrece resistencia natural, lo que puede ayudar a fortalecer los músculos.

Los ejercicios acuáticos también pueden tener muchos beneficios para la salud, como mejorar la salud cardíaca, reducir el estrés y mejorar la resistencia y la fuerza muscular. Hacer ejercicio en el agua puede ser una gran forma de sumar la actividad física a tu vida. También puede ser una forma útil para que los adultos mayores hagan actividad física. Puedes hacer ejercicios acuáticos, aunque no sepas nadar. Los ejercicios acuáticos también pueden mejorar el uso de las articulaciones y disminuir el dolor si tienes osteoartritis.

Nuestras actividades centrales serán:

1. Burbujas: técnica de respiración estática y dinámica
2. Coordinación y lateralidad: Desplazamientos dirigidos con el acompañamiento de música rítmica, para mejorar el estado físico general.
3. Saltabilidad y Estabilidad vestibular. Se le estimulará al beneficiario a realizar movilizaciones que mejoren su equilibrio y percepción temporo-especial.
4. Desplazamientos: patada y optimización de los movimientos adquiridos – competencia. (olimpiadas)
5. Juegos en parejas y en grupo
6. Relajación y flotabilidad

Fases Finales

La vuelta a la calma en el adulto mayor requiere principalmente de estiramientos generalizados tipo rutina, para que ellos aprendan el orden y la dinámica de los mismos.

La flexibilidad y la elasticidad se pueden recuperar en la medida en que se desafían a los beneficiarios a

recuperar sus capacidades físicas básicas.

Adicionalmente, los ejercicios de respiración son vitales para mejorar la oxidación y la capacidad pulmonar, algunos de nuestros beneficiarios están afectados en esta área por diferentes afecciones.

Conclusión:

La Hidroterapia muestra ser una herramienta estratégica para el programa, y cada vez se van fortaleciendo los grupos en su participación.

Algunas personas han manifestado su temor a entrar a la piscina, pero poco a poco se van animando a participar

Hay un animo especial a participar desde que se realiza la Hidroparty, que este mes esta proyectadap. Esta actividad a fomentado la utilización de la piscina y esta se ha visto incrementada.

N° ASISTENTES: 30 promedio por jornada

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023







CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

INFORME DE ACTIVIDADES 6/8

PERIODO: DEL 01 SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

VANESSA HERNANDEZ OROZCO

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

CONSORCIO
VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**Vanessa Hernández Orozco**
Cedula de ciudadanía	***1.088.348.858***
Cargo:	**Profesional Ciencias del deporte y la Recreación**
Plazo	***1 de abril 30 de septiembre de 2025***
Periodo	***1 de septiembre, 30 de septiembre de 2025***
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	Observaciones
1.En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2025. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	Realización de reunión para la planeación de actividades, planes de intervención y ejecución de estos en las diferentes actividades realizadas por el equipo interdisciplinario en el centro vida cerritos.	• Registro fotográfico actividades área de deportes y equipo de trabajo. • Registro fotográfico actividades área de deportes y equipo de trabajo.	Reuniones de las diferentes áreas para la planeación de dichas actividades realizadas (hidroterapia, caminatas) y demás actividades ejecutadas por el equipo interdisciplinar del centro vida cerritos.

Vanessa Hernández
profesional en ciencias del deporte y la recreación.

2.Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	Se elabora ficha sesión por día determinada por las siguientes actividades: - actividad recreativa pool party. - actividad física mantenimiento y activación muscular. -actividades recreativas y apoyo al área de manualidades.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se evidencio una aceptación por parte de los beneficiarios, un aumento en el aforo de personas en las actividades realizadas y además de esto los beneficiarios comentan de sentir provechosas las actividades mejorando la movilidad articular y el fortalecimiento muscular.
3.Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	Se realizan valoraciones individuales en el periodo comprendido a los beneficiarios que ingresaron nuevos al programa de centro vida y además se realizaron actividades de mantenimiento y fortalecimiento. También a los beneficiarios con evaluaciones anteriores en este periodo comprendido se les realizo valoraciones individuales de seguimiento y control para la toma de decisiones con respecto a los planes de intervención en estos.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se realizan valoraciones físicas individuales a beneficiarios, se tabulan los datos para la determinación de indicadores y el progreso o deterioro de los mismos durante el tiempo del programa, además de esto los beneficiarios comentan que las actividades de fortalecimiento les ha sido de mucho provecho para

Vanessa Hernández
profesional en ciencias del deporte y la recreación.

			mejorar su postura y locomoción.
4.Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	Se realizan valoraciones escala Tinetti a los beneficiarios nuevos y antiguos en el programa de centro vida cerritos, para evaluar y determinar indicadores de deterioro o progreso con los seguimientos y valoraciones finales a realizarse durante el programa de centro vida.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se realizan valoraciones individuales a beneficiarios, se tabulan datos y se evidencia la capacidad física de los mismos al iniciar en el programa de centro vida.
5.De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	Se realiza un seguimiento detallado a beneficiarios que pueden presentar algún tipo de afectación, falencia o molestia durante las actividades planeadas y ejecutadas en el centro vida cerritos y además de esto se realiza un plan de acción con las diferentes áreas para intervenir a estos y mitigar los riesgos que se puedan presentar.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se determino una buena aceptación por parte de los diferentes beneficiarios que se acogieron y se incluyeron a este plan de intervención y comunican estar muy contentos con este tipo de actividades planeadas y realizadas.

Vanessa Hernández
profesional en ciencias del deporte y la recreación.

6.En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros	Se realiza jornada deportiva denominada actividad física musicalizada realizadas en el centro de vida cerritos.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se articula con las diferentes áreas para planear y ejecutar este evento con el equipo interdisciplinario.
7.Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.	Se realiza el día 19/09/2025 en el centro vida cerritos con la iglesia palabra pura y los beneficiarios, se realiza el encuentro intergeneracional cumpliendo con las actividades planeadas y ejecutadas por el equipo interdisciplinario del centro vida cerritos.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se evidencio un gran amor por parte de los visitantes al encuentro intergeneracional, los beneficiarios del centro de vida cerritos y las actividades realizadas de los visitantes con los beneficiarios muestran la importancia de estas actividades del encuentro de las generaciones.
8.Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	El día 05/09 y el 16/09 se realizaron reuniones con el objetivo de hacer la retroalimentación respectivas de las actividades planeadas.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se realiza reunión con el equipo interdisciplinar con el objetivo de planear y mejorar las actividades realizadas y a realizarse a futuro

Vanessa Hernández
profesional en ciencias del deporte y la recreación.

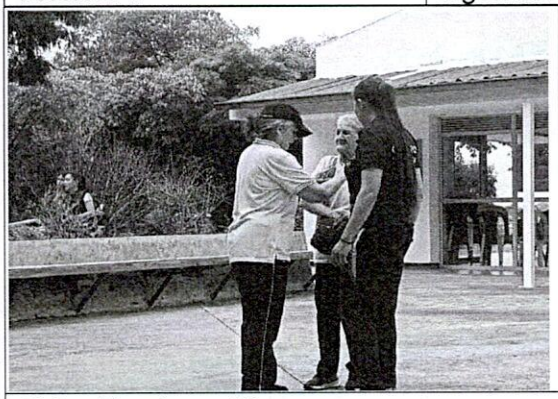
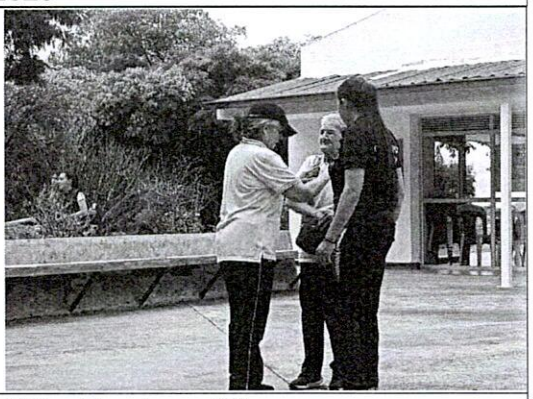
			en el centro vida cerritos.
9.Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.	Se realizaron en este periodo reuniones con el área de deportes para determinar y ejecutar actividades corrigiendo observaciones determinadas por parte del equipo de trabajo y los beneficiarios.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Reuniones de retroalimentación que nos permiten mejorar en las diferentes actividades planeadas y ejecutadas.



Firma
Nombre: Vanessa Hernández Orozco
CC. *1.088.348.858*

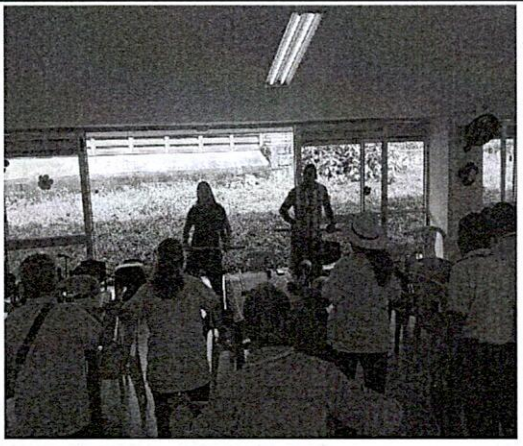
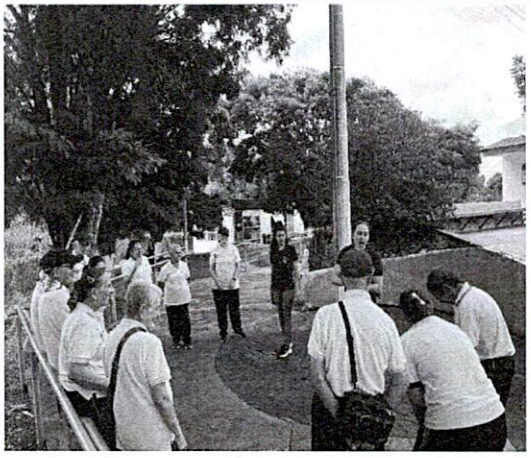
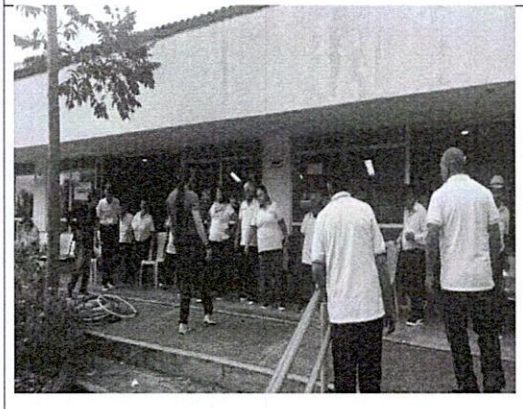
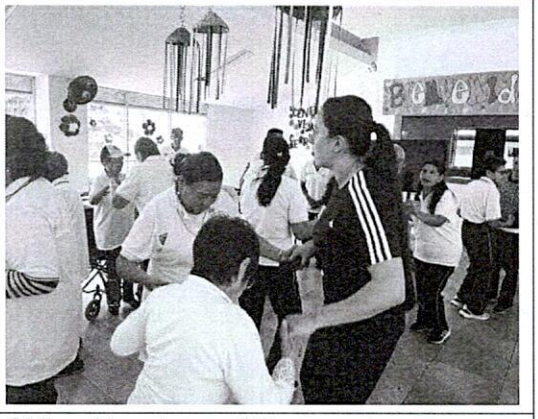
Vanessa Hernández
profesional en ciencias del deporte y la recreación.

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 1 septiembre al 30 de septiembre de 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance N3 Nombre de la actividad: Valoración física de seguimiento y control a beneficiarios del centro vida cerritos. Fecha: 10/09/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N3 Nombre de la actividad: Valoración física de seguimiento y control a beneficiarios del centro vida cerritos. Fecha: 10/09/2025. Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N4. Nombre actividad: Valoración escala Tinetti. Fecha: 17/09/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N4. Nombre actividad: Valoración escala Tinetti. Fecha: 17/09/2025. Lugar: centro vida cerritos

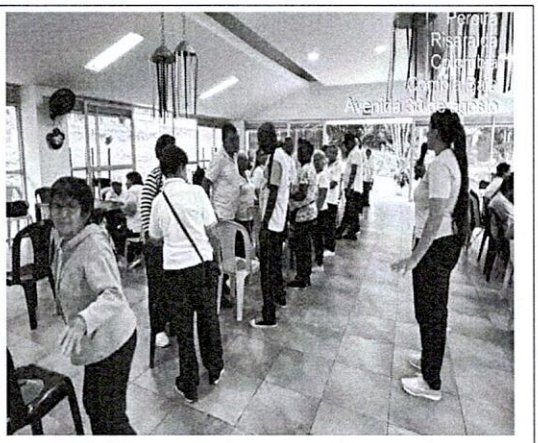
Vanessa Hernández
Profesional en ciencias del deporte

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 1 septiembre al 30 de septiembre de 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance N5 Nombre actividad: actividades ejecutadas del plan de intervención a beneficiarios que pueden presentar molestias en las diferentes actividades. Fecha: 20/09/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N5 Nombre actividad: actividades ejecutadas del plan de intervención a beneficiarios que pueden presentar molestias en las diferentes actividades. Fecha: 27/09/2025. Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N6 Nombre actividad: actividad física musicalizada. Fecha: 26/09/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N6 Nombre actividad: actividad física musicalizada. Fecha: 19/09/2025. Lugar: centro vida cerritos

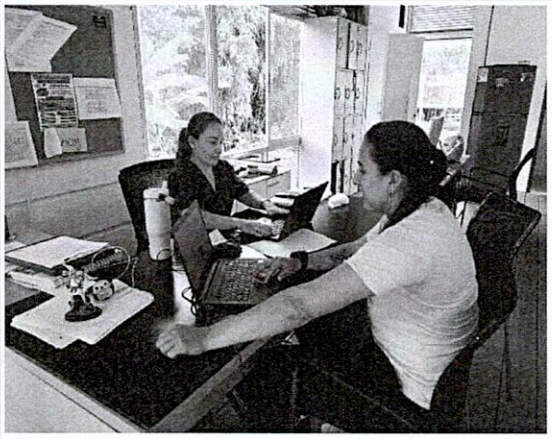
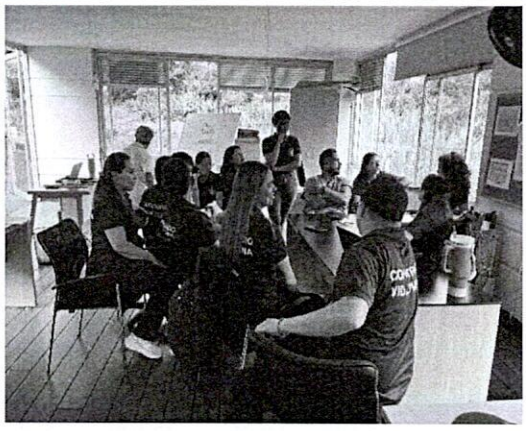
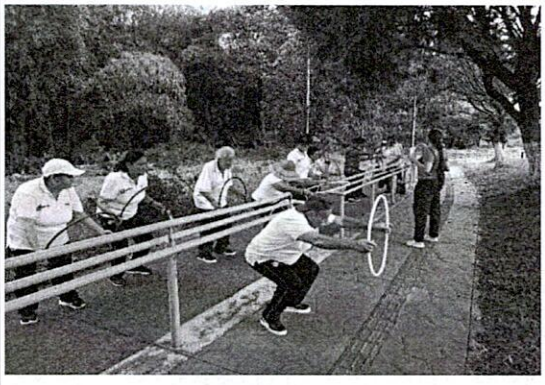
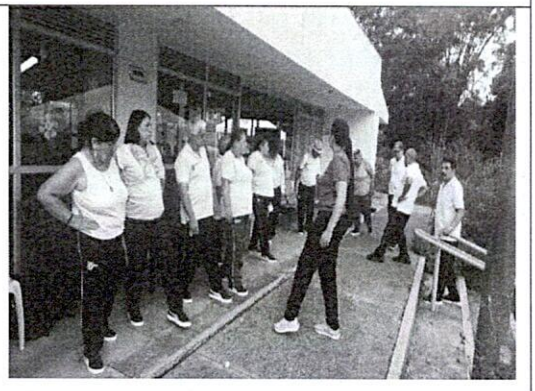
Vanessa Hernández
Profesional en ciencias del deporte

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 1 septiembre al 30 de septiembre de 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance N7 Nombre de la actividad: encuentro intergeneracional. Fecha: 19/09/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N7 Nombre de la actividad: encuentro intergeneracional. Fecha: 19/09/2025. Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N8 Nombre de la actividad: reunión equipo de trabajo retroalimentación de actividades ejecutadas. Fecha: 25/09/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N8 Nombre de la actividad: reunión equipo de trabajo retroalimentación de actividades ejecutadas. Fecha: 11/09/2025. Lugar: centro vida cerritos

Vanessa Hernández
Profesional en ciencias del deporte

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 1 septiembre al 30 de septiembre de 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance N1 Nombre actividad: Reunión equipo interdisciplinario para la planeación de actividades. Fecha: 05/09/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N1 Nombre actividad: Reunión equipo interdisciplinar planeación de actividades. Fecha: 16/09/2025. Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N2 Nombre actividad: actividad con aros musicalizada. Fecha: 05/09/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N2 Nombre de la actividad: actividad física de activación y fortalecimiento muscular. Fecha: 12/09/2025. Lugar: centro vida cerritos.

Vanessa Hernández
Profesional en ciencias del deporte

CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

INFORME DE ACTIVIDADES 6/8

PERIODO: DEL 01 SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

VALENTINA LOAIZA OROZCO

PSICOLOGA

CONSORCIO

VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

Contratista	**Valentina Loaiza Orozco**
Número del Contrato	**10047333913**
Cargo:	**Psicóloga**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***
Plazo	**01 de abril al 30 de septiembre 2025**
Periodo:	**01 de septiembre al 20 de septiembre 2025**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

1. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	OBSERVACIÓN
1. En calidad de Profesional en Psicología, llevar a cabo la Coordinación del Área de Psicosocial del programa **Centro Vida**. En atención a la ***Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031 y Art 11 – Numerales 1 al 11- Ley 1276/2009 y la Resolución***	Los días 1, 4, 8, 22, 25 y 28 de septiembre de 2025 se realizaron talleres psicoeducativos y actividades de estimulación cognitiva a la población adulta mayor del centro vida cerritos jornada mañana y tarde, para la promoción de la salud mental y la prevención del deterioro cognitivo.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica

055/2018 Ministerio de Salud y Protección Social – Estándar Talento Humano	Los días 10 y 12 se realizaron atenciones individuales a usuarios de la jornada mañana y tarde.		
2. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de Procedimiento Área Psicosocial.	Se aplica la prueba de reloj los días 3, 5, 10, 24, 26 y 30 de septiembre de 2025 a la población adulta mayor del centro vida cerritos de la jornada mañana y tarde con el objetivo de identificar funcionalidad, deterioro cognitivo, patologías, estado de ánimo de los adultos y remitir a las áreas correspondientes.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica
3. Aplicar al 100% de las personas que lo requiera, la Escala de Depresión Geriátrica "YESAVAGE". Realizar plan de intervención y bitácora de seguimiento	Se aplica la prueba de reloj los días 3, 5,10, 24, 26 y 30 de septiembre de 2025 a la población adulta mayor del centro vida cerritos de la jornada mañana y tarde con el objetivo de identificar funcionalidad, deterioro cognitivo y estado de ánimo de los adultos.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica

4. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna afectación mental, deberá realizar Remisiones Externas Interinstitucionales, es decir a otro nivel de los servicios de salud vigente en el país, para una atención más específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo a lo establecido en la ***Ley 1276/2009 – Articulo 11 – Numeral 2, 3***. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos	En el periodo correspondiente al presente informe del 01 de septiembre al 30 de septiembre no se detectaron adultos mayores con afectación mental que fuera necesario aplicar remisión externa.	No aplica	No aplica
5. Realizar talleres del área de salud mental de: La Función Cognitiva – La Conducta y el Estado de Ánimo, que incluyan: Definición – Criterios de Diagnóstico - Factores de Riesgo - Factores Protectores. De acuerdo a lo establecido en la ***Ley 1276/2009 – Artículo 11 – Numeral 2***. Debiendo estructurar la ficha del taller y documento del tema desarrollado, este último se deberá entregar a los usuarios del programa	El día 01 de septiembre de 2025 se realizó taller desde el área psicosocial "círculos que unen" dirigido a la población adulto mayor del centro vida cerritos jornada mañana, con el objetivo de reconocer el tipo de familia de cada beneficiario. El día 4 de septiembre de 2025 se realizó taller desde el área psicología "memoria en acción dirigido a la población adulto mayor del centro vida cerritos jornada mañana para estimular funciones ejecutivas y prevenir deterioro cognitivo. El día 8 de septiembre de 2025 el área psicosocial realizó taller "autoestima" dirigido a la población adulto mayor del	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Actas planeación y desarrollo de taller.	No aplica

	centro vida cerritos jornada mañana, con el objetivo de promover la comprensión y el amor propio. El día 22 de septiembre de 2025 se realizó taller desde el área psicosocial "círculos que unen segunda fase" dirigido a la población adulto mayor del centro vida cerritos jornada mañana, con el objetivo de identificar el tipo de familia con el que convive cada beneficiario. El día 25 de septiembre de 2025 se realizó taller desde el área de psicología "abrazando la vida" dirigida a la población adulto mayor del centro vida cerritos jornada mañana, con el fin de sensibilizar sobre la importancia del cuidado de la vida. El día 28 de septiembre de 2025 se realizó taller desde el área psicosocial "espejo positivo" con el objetivo de fortalecer la autoestima y promueva pensamientos positivos.		

6. Apoyar la realización de: Los ***"Encuentros Intergeneracionales"*** y las ***"Escuelas de Familias"***, como estrategias Psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el Adulto Mayor, en cumplimiento a la Leyes: ***1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la Política Nacional de Familia - Ley 1361/2009.***	Se realiza encuentro intergeneracional el día 11 de septiembre acompañado por estudiantes de la universidad tecnológica de la ciudad de Pereira con el objetivo de fomentar la integración entre generaciones y promover el bienestar físico.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo	No aplica
7. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la Secretaría de Salud Pública y Seguridad Social del Municipio y las Secretarías Departamentales de Salud y Desarrollo Social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la ***Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1***	Para el presente periodo no se realizaron visitas de evaluación.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)	No aplica

al 11 y La Resolución Minsalud 055/2018 - Anexo Técnico.			
8. Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo y capacitaciones, como procesos de Inducción y Reinducción del Talento Humano adscrito al programa **Centro Vida**, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas Adultas Mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (***Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar Talento Humano***) – ***Criterio N° 11***.	El día 09 de septiembre de 2025 se realizó reunión con área psicosocial y coordinadora para la planeación, la organización de las actividades y eventos que se realizarán en el transcurso de este periodo. El día 16 de septiembre de 2025 se realizó reunión con el equipo interdisciplinario con el fin de socializar el trabajo que se ha realizado en el trascurso del proyecto.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo reuniones	No aplica

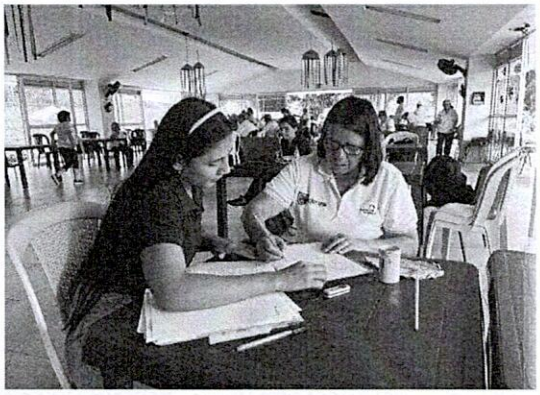
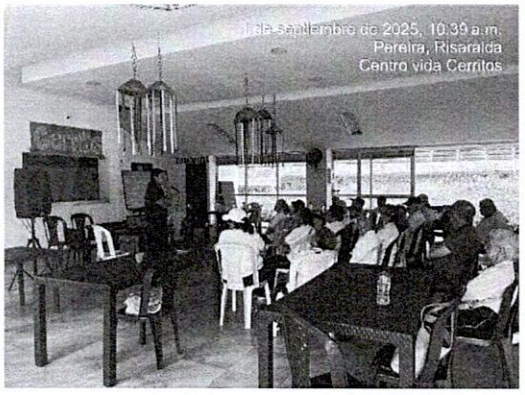
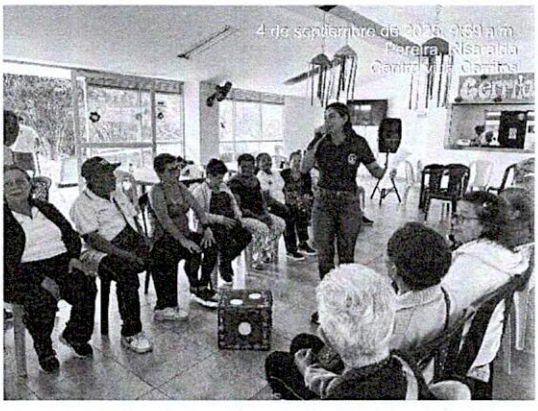
9. Realizar el apoyo y acompañamiento solicitado por los integrantes del equipo de trabajo en las actividades que sean transversales y masivas del programa.	Se brinda apoyo en la semana cultural realizada del 15 de septiembre al 19 de septiembre con el objetivo de promover la participación y asistencia de los adultos mayores.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo taller	No aplica
10. Apoyar la ejecución de las demás actividades inherentes al presente contrato, así no estén acá contempladas, que tengan relación directa e inmediata con el objeto del mismo	El acompañamiento en la ruta de Nacederos y San Joaquín que transporta a los adultos mayores del programa centro vida cerritos, del 01 de septiembre al 30 de septiembre de 2025. Realización plan de acción los días 5, 9 y 12 de septiembre	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)	No aplica
Entregar mensualmente el informe técnico en medio magnético (CD), y físico, que incluyan: • Registro General de Actividades. • Registro Fotográfico. • Planeador o cronograma mensual de las actividades desarrolladas. Anexos: Actas de cada reunión realizada, Ficha Técnica por cada taller y documento del tema	Para el periodo del presente informe se realiza entrega del informe medio magnético en el tiempo correspondiente, el cual incluye los siguientes anexos: • Cronograma de actividades • Plan de trabajo • Actas de taller • Registro fotográfico	• Informe enviado por correo y presentado de manera física.	No aplica

socializado y demás soportes que puedan generarse.			

Valentina Loaiza O.

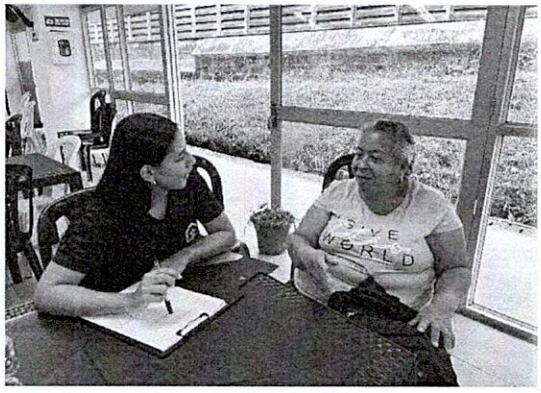
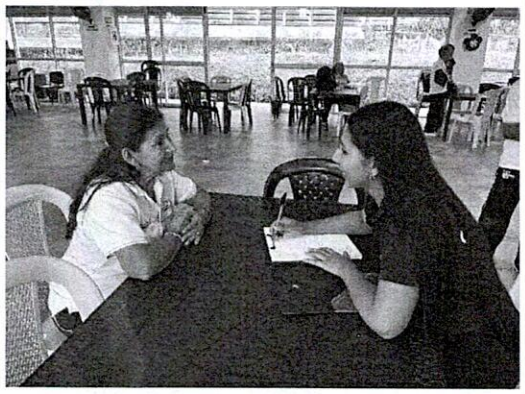
Firma
Nombre: Valentina Loaiza O
CC. 1004733913

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2025
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Coordinación del Área de Psicosocial del programa Centro Vida. (Alcance 1) Nombre actividad: Valoraciones psicológicas. Fecha: 3 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Coordinación del Área de Psicosocial del programa Centro Vida. (Alcance 1) Nombre actividad: Taller "círculos que unen" Fecha: 1 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Coordinación del Área de Psicosocial del programa Centro Vida. (Alcance 1) Nombre de la actividad: Taller "memoria en acción" Fecha: 4 de septiembre de 2025	Obligación: Articular actividades propias del área (Alcance 2) Nombre de la actividad: Atención individual Fecha: 3 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos

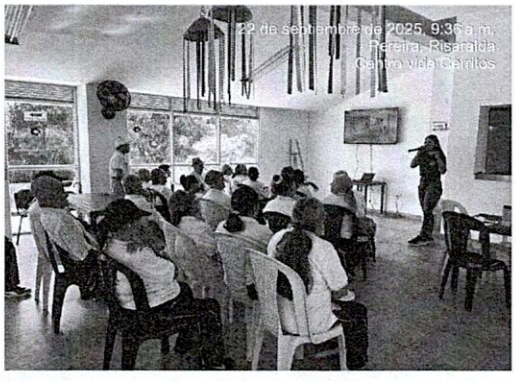
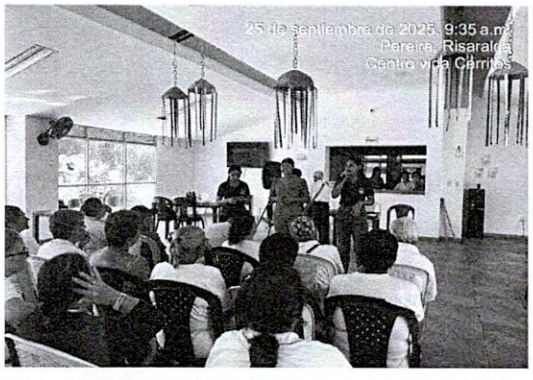
Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE SEPTIEMBRE DE 2025
Versión: 1	Vigencia: 2025
Lugar: Centro vida cerritos	

	
Obligación: Articular actividades propias del área (Alcance 2) Nombre de la actividad: Atención individual Fecha: 3 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Articular actividades propias del área (Alcance 2) Nombre de la actividad: Aplicación de instrumentos Fecha: 5 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Aplicar valoraciones integrales (Alcance 3) Nombre de la actividad: Aplicación prueba "Yesavage" y prueba de reloj Fecha: 5 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Aplicar valoraciones integrales (Alcance 3) Nombre de la actividad: Aplicación prueba "Yesavage" y prueba de reloj Fecha: 10 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos

Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE SEPTIEMBRE DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Aplicar valoraciones integrales (Alcance 3) Nombre de la actividad: Aplicación prueba "Yesavage" y prueba de reloj Fecha: 12 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Realizar talleres del área de salud mental (Alcance 5) Nombre de la actividad: Taller "reconstruyendo" Fecha: 8 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Realizar talleres del área de salud mental (Alcance 5) Nombre de la actividad: Círculos que unen Fecha: 22 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Realizar talleres del área de salud mental (Alcance 5) Nombre de la actividad: Abrazando la vida Fecha: 25 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos

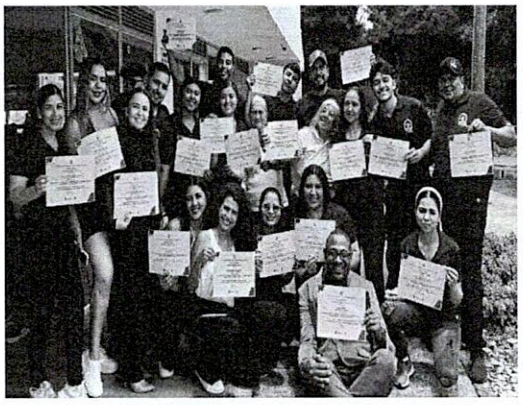
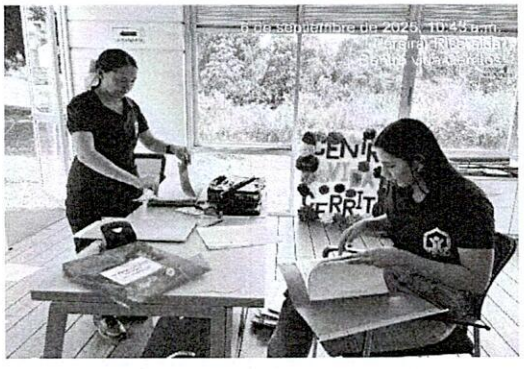
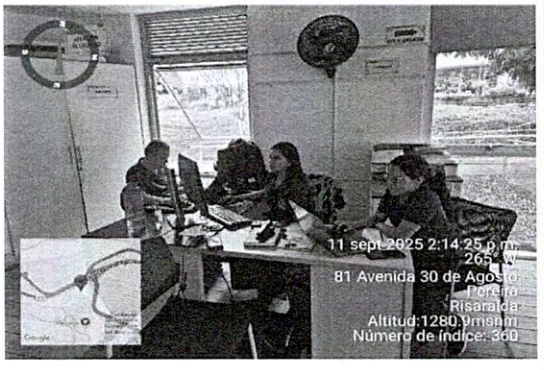
Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE SEPTIEMBRE DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Apoyar la realización de: Los "Encuentros Intergeneracionales" Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional (Alcance 6) Fecha: 11 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Apoyar la realización de: Los "Encuentros Intergeneracionales" Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional (Alcance 6) Fecha: 11 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo (Alcance 8) Nombre de la actividad: Reunión equipo psicosocial Fecha: 9 de septiembre 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo (Alcance 8) Nombre de la actividad: Reunión equipo interdisciplinario Fecha: 16 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos

Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE SEPTIEMBRE DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Realizar apoyo y acompañamiento en actividades masivas y trasversales Nombre de la actividad: Apoyo ceremonia de grado diplomado (alcance 9) Fecha: 11 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Realizar apoyo y acompañamiento en actividades masivas y trasversales Nombre de la actividad: Apoyo semana cultural (alcance 9) Fecha: 16 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Realizar apoyo y acompañamiento en actividades masivas y trasversales Nombre de la actividad: Apoyo área administrativa (alcance 10) Fecha: 6 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Apoyar actividades inherentes al objeto contractual Nombre de la actividad: Apoyo plan de acción (alcance 10) Fecha: 11 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos

Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

CONSORCIO
VIDA PLENA

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
INFORME DE TALLER

Reunión ____ Comité _____ Taller__X__Sesión Grupal ____Sesión Individual

FECHA: 01 DE SEPTIEMBRE DEL 2025	**NÚMERO DE ACTA:**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO: 9:00 AM**
RESPONSABLE: AREA PSICOSOCIAL-Lady Tatiana Bolivar Cataño Profesional en trabajo social – Valentina Loaiza Profesional en Psicología	**HORA FINAL: 11:30 AM**

Nombre del Taller:
Reconstrucción de Redes de Apoyo Taller Circulos que Unen: Tipos de Familias

OBJETIVO DEL TALLER

Por equipo psicosocial; para Brindar orientación y reflexión acerca de los distintos tipos de familia e incentivar el reconocimiento de la propia experiencia familiar entre los adultos mayores, fomentando un ambiente de diálogo, respeto y escucha activa.

DESARROLLO DEL TALLER:

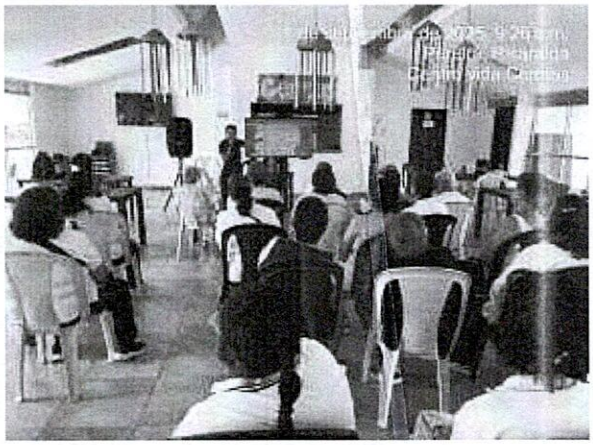
Hoy se realizó en el Centro Vida Cerritos el taller psicosocial *"Círculos que cuidan: tipos de familia"*, con adultos mayores, bajo una modalidad tipo conferencia apoyada en diapositivas ilustrativas. La actividad inició con una breve dinámica en la que los participantes compartieron una palabra que para ellos representa la familia, seguida por preguntas orientadoras como qué entienden por familia y qué tipos conocen, lo que promovió diálogo, reflexión y socialización de experiencias personales en un ambiente de respeto y escucha activa. Se utilizó un lenguaje sencillo, cercano y respetuoso, atendiendo las particularidades cognitivas y emocionales de los asistentes, para luego presentar los conceptos de familia, sus diferentes formas y su evolución histórica; resaltando que lo fundamental no son las estructuras sociales sino los vínculos de amor, cuidado y respeto que la constituyen.

EVALUACIÓN:
Al finalizar el taller, se evaluó con los adultos mayores el desarrollo del mismo. A ellos les gustó mucho, pues tuvieron la oportunidad de participar aportando sus puntos de vista y experiencias. Además, según los tipos de familia presentados, lograron identificar con cuál se sienten más identificados y logrando un autorreconocimiento familiar.

RESULTADOS ESPERADOS:

De la evaluación realizada en el taller con adultos mayores se observó que ellos reconocen la diversidad de formas de familia, comprenden que las familias evolucionan y se adaptan con el tiempo y resaltan la importancia de identificar sus propios círculos de cuidado como espacios esenciales de apoyo emocional, físico y social.

CONSORCIO
VIDA PLENA









FACILITADORAS:

Lady Tatiana Bolivar Cataño
C.C. 1.088.338.945
Profesional en Trabajadora Social

Valentina Loaiza O.

Valentina Loaiza Orozco
C.C 1.004.733.913
Profesional en Psicología

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 4-09-2025	**NÙMERO DE ACTA: 17**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 9:00 AM
RESPONSABLE: VALENTINA LOAIZA OROZCO	**HORA FINAL:** 11:30 AM

Nombre del Taller: Memoria en acción

OBJETIVO DEL TALLER
Fortalecer la memoria y la atención en los adultos mayores mediante actividades lúdicas que fomenten la participación, el trabajo en equipo y el ejercicio cognitivo.

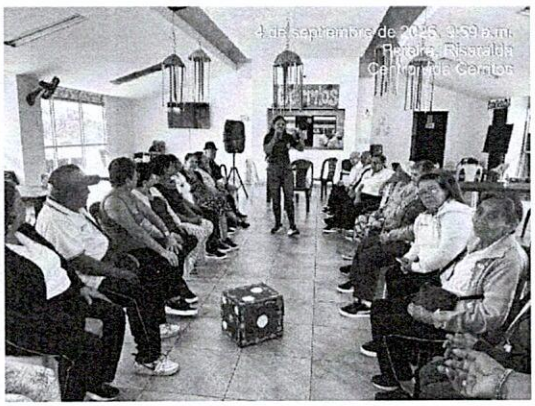
DESARROLLO

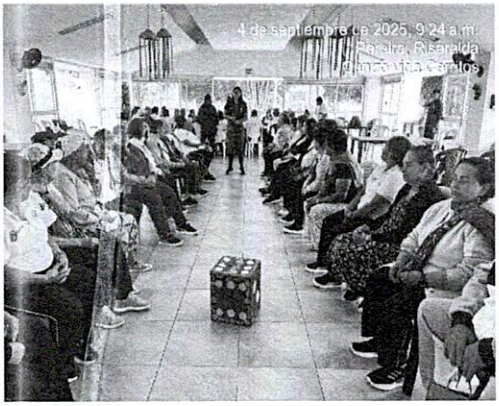
El taller inició con una breve bienvenida y explicación de la importancia de ejercitar la memoria a través de dinámicas divertidas y participativas.

Posteriormente, se llevó a cabo la actividad lúdica principal utilizando un dado de gran tamaño. Cada cara del dado contenía una indicación relacionada con la memoria, tales como:

- Recordar una canción de la infancia.
- Nombrar cinco frutas o animales.
- Compartir una anécdota significativa.
- Repetir una serie de palabras previamente mencionadas.
- Decir el nombre de compañeros del taller.
- Responder preguntas sencillas de cultura general.

La dinámica consistió en que cada participante lanzaba el dado y debía cumplir con la consigna que le correspondía. Esto permitió estimular la memoria inmediata, la evocación de recuerdos y la interacción entre los participantes, creando un ambiente alegre, motivador y de compañerismo.





CONCLUSIÓN:
Se logró despertar el interés y la motivación en los asistentes. Se observó una participación activa y un fortalecimiento de la memoria a través del juego. Además, se fomentó la interacción grupal, lo cual generó un clima positivo que favorece la salud mental y emocional de los adultos mayores.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Valentina Loaiza	1.004.733.913	Cerritos	Psicóloga	Valentina Loaiza O.

CONSORCIO
VIDA PLENA

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
INFORME DE TALLER

Reunión ___ Comité ____ Taller_x___Sesión Grupal ____Sesión Individual

FECHA: 08 DE SEPTIEMBRE DEL 2025	**NÚMERO DE ACTA:**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO: 9:00 AM**
RESPONSABLE: AREA PSICOSOCIAL Lady Tatiana Bolivar Profesional en trabajo social- Valentina Loaiza- Psicóloga	**HORA FINAL: 11:30 AM**

Nombre del Taller: RECONSTRUYENDO

AUTOESTIMA

OBJETIVO DEL TALLER

Por trabajadoras sociales; para Fortalecer la autoestima de las personas adultas mayores mediante la implementación de actividades que fomenten la reflexión personal, el intercambio de experiencias significativas y el reconocimiento de su valor intrínseco. Estas acciones buscan promover el bienestar emocional, la autopercepción positiva y la integración social activa, contribuyendo así a una vida plena y satisfactoria en la etapa de envejecimiento.

DESARROLLO DEL TALLER:

.
El día de hoy se llevó a cabo el taller por el área Psicosocial "reconstruyendo autoestima" adultos mayores del centro vida Cerritos, donde se les hace una explicación breve del objetivo del taller y se contextualiza que dicha actividad es parte de una continuidad temática ya abordada en sesiones anteriores.
Se realizan preguntas motivadoras para dar apertura altema:
¿Qué creen ustedes que es la autoestima?
¿Por qué creen que es importante en esta etapa de la vida?
Se presentó una introducción teórica sobre la autoestima: definición, importancia, tipos y factores que la afectan.
Los adultos mayores compartieron experiencias personales y reflexiones, favoreciendo un diálogo grupal enriquecedor. Se utilizó un enfoque vivencial y empático, considerando los conocimientos previos adquiridos en talleres anteriores.

Finalmente, Se explica de forma sencilla: La forma en que nos valoramos y nos tratamos a nosotros mismos y la Importancia de la autoestima en la adultez mayor y de cómo influye en el bienestar emocional, las relaciones y la salud.

EVALUACIÓN:

Al finalizar el taller se evaluó con los adultos mayores el desarrollo de dicha actividad, y los asistentes fueron muy participativos, se notó comprensión del tema socializado, por lo tanto, disfrutaron de dicho taller.

RESULTADOS ESPERADOS:

La evaluación del taller dirigido a adultos mayores ha revelado resultados altamente positivos en términos de desarrollo personal, autoestima y expresión emocional. A continuación, se presentan hallazgos clave respaldados por estudios recientes:





FACILITADORAS:

Lady Tatiana Bolivar Cataño
C.C. 1.088.338.945
Profesional en Trabajadora Social

Valentina Loaiza O.

Valentina Loaiza Orozco
C.C 1.004.733.913
Profesional en Psicología

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 25-09-2025	**NÙMERO DE ACTA: 19**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 9:00 AM
RESPONSABLE: VALENTINA LOAIZA	**HORA FINAL:** 11:30 AM

Nombre del Taller: Abrazando la vida

OBJETIVO DEL TALLER
Promover la sensibilización y la reflexión en los adultos mayores sobre la importancia del cuidado de la vida, fortaleciendo factores protectores como la autoestima, la esperanza, la comunicación y las redes de apoyo, con el fin de prevenir el suicidio y fomentar un sentido de propósito en esta etapa.

DESARROLLO

Se dio inicio al taller con una breve bienvenida y explicación del propósito del encuentro: sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de la prevención del suicidio, resaltando el valor de la vida y el fortalecimiento de las redes de apoyo.

Posteriormente, se realizó una charla participativa en la que se abordaron los siguientes temas:

- Factores de riesgo: soledad, enfermedades crónicas, pérdidas afectivas, sensación de inutilidad, aislamiento social y falta de apoyo emocional.

- Señales de alerta: expresiones de desesperanza, cambios bruscos en el comportamiento, aislamiento, pérdida de interés por actividades habituales, descuido personal y frases relacionadas con el deseo de morir.

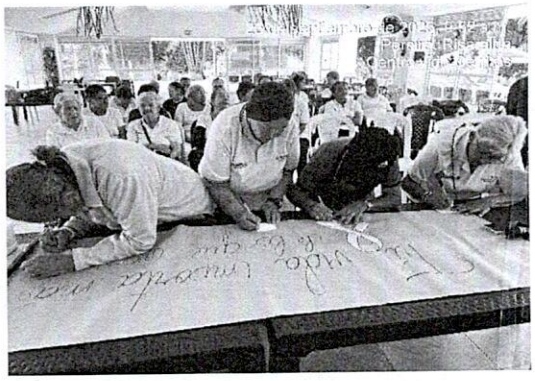
- Factores protectores: el acompañamiento familiar, la integración comunitaria, la espiritualidad, los pasatiempos, la comunicación y la búsqueda de ayuda profesional en momentos de dificultad.

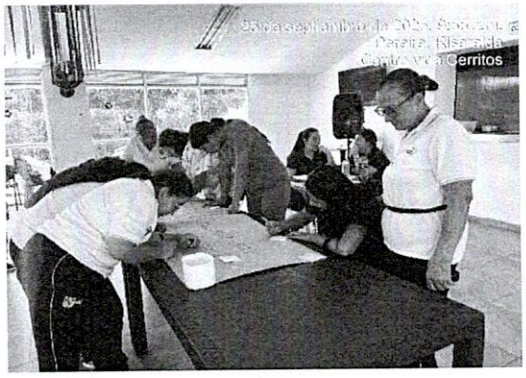
La sensibilización se desarrolló de manera participativa, permitiendo que los asistentes expresaran sus percepciones, emociones y experiencias, generando un espacio de confianza y escucha.

Como cierre, se llevó a cabo una actividad colectiva con un mural de esperanza, en el cual cada adulto mayor escribió un mensaje positivo o motivador, relacionado con sus razones para vivir y con lo que les brinda fortaleza en su día a día. Esta dinámica permitió reforzar la importancia de mantener viva la esperanza, recordando que siempre existen motivos y personas por las cuales continuar adelante.









CONCLUSIÓN:
El taller permitió sensibilizar a los adultos mayores frente a la importancia de la prevención del suicidio, reconociendo factores de riesgo, señales de alerta y elementos protectores que fortalecen su bienestar emocional. La actividad final con el mural de esperanza favoreció la reflexión personal y colectiva, resaltando que la vida tiene valor en cada etapa y que el apoyo mutuo y la comunicación son fundamentales para prevenir situaciones de riesgo y mantener viva la esperanza.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Valentina Loaiza	1.004.733.913	Cerritos	Psicóloga	Valentina Loaiza O.
2	Maribeth Alcaráz	1.077.438.616	Cerritos	Trabajadora social	MARIBETH ALCARAZ M.
3	Veronica Aguirre	1.094.970.857	Cerritos	Gerontóloga	

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 29-09-2025	**NÙMERO DE ACTA:**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 9:00 AM
RESPONSABLE: EQUIPO PSICOSOCIAL	**HORA FINAL:** 11:30 AM

Nombre del Taller: El espejo positivo

OBJETIVO DEL TALLER
Fortalecer la autoestima y la autovaloración de los adultos mayores a través de una dinámica de reconocimiento personal y colectivo que promueva pensamientos positivos y de bienestar.

DESARROLLO

El taller inició explicando la importancia de la autoestima y de reconocer en uno mismo las cualidades que aportan bienestar. Se destacó que muchas veces es más fácil ver lo bueno en los demás que en nosotros mismos, por lo que el objetivo del ejercicio sería mirarse con amor y reconocer lo valioso de cada persona.

La dinámica central consistió en el uso de un espejo físico, que fue pasando de mano en mano entre los participantes. Cada adulto mayor, al tener el espejo frente a sí, debía mirarse y expresar en voz alta una cualidad positiva propia, como por ejemplo: *"Soy una persona solidaria"*, *"Tengo paciencia"*, *"Soy fuerte a pesar de las dificultades"*.

Después de cada intervención, los demás compañeros reforzaban con comentarios positivos sobre esa persona, resaltando valores, virtudes o gestos que reconocen en ella. Este ejercicio permitió tanto la autoafirmación como el reconocimiento mutuo, fortaleciendo la autoestima y el vínculo grupal.

Para quienes se mostraron más tímidos o tuvieron dificultad en expresar algo positivo de sí mismos, el grupo y el facilitador les brindaron apoyo, ayudándoles a reconocer sus cualidades desde la mirada de los demás. Esto creó un ambiente de confianza, empatía y respeto.

Como cierre, se compartió un mensaje motivador sobre la importancia de verse con gratitud, aceptarse en cada etapa de la vida y mantener una visión positiva de sí mismo, reforzando la idea de que la autoestima es un pilar fundamental para el bienestar en la adultez mayor.





CONCLUSIÓN:
La realización del taller permitió a los adultos mayores fortalecer su autoestima, reconocer sus cualidades y sentirse valorados tanto por sí mismos como por sus compañeros. A través de la dinámica, se generó un ambiente de confianza, respeto y unión grupal, donde cada participante pudo mirarse con amor, expresarse con libertad y recibir palabras de reconocimiento que reforzaron su bienestar emocional.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.°	**NOMBRE**	**IDENTIFICACIÒN**	**SEDE**	**CARGO**	**FIRMA**
1	Valentina Loaiza	1.004.733.913	Cerritos	Psicóloga	Valentina Loaiza O.
2	Lady Tatiana Bolivar Cataño	1.088.338.945	Cerritos	Trabajadora Social	

CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

INFORME DE ACTIVIDADES 6/8

PERIODO: DEL 01 SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

DIEGO FERNANDO VALENCIA CUERVO

PSICOLOGO

CONSORCIO

VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

Contratista	**Diego Fernando Valencia Cuervo**
Número del Contrato	**1097034384**
Cargo:	**Psicólogo**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***
Plazo	**01 de abril al 30 de septiembre 2025**
Periodo:	**01 de Septiembre al 30 de Septiembre 2025**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

1. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	OBSERVACIÓN
1. En calidad de Profesional en Psicología, llevar a cabo la Coordinación del Área de Psicosocial del programa **Centro Vida**. En atención a la ***Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031 y Art 11 – Numerales 1 al 11- Ley 1276/2009 y la Resolución***	Los días 04, 15, 18, 25 de Septiembre de 2025 se realizaron talleres psicoeducativos y actividades de estimulación cognitiva a la población adulta mayor del centro vida cerritos jornada de la tarde, para la promoción de la salud mental y la prevención del deterioro cognitivo.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica

055/2018 Ministerio de Salud y Protección Social – Estándar *Talento Humano*	Los días 04, 15, 18, 25 de Septiembre de 2025 se realizaron atenciones individuales a usuarios de la jornada de la tarde.		
2. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de Procedimiento Área Psicosocial.	Se aplica la prueba de reloj los días 01-02- 08-15-16- 22- 23- 25- 29 y 30 de septiembre de 2025 a la población adulta mayor del centro vida cerritos de la jornada mañana y tarde con el objetivo de identificar funcionalidad, deterioro cognitivo, patologías, estado de ánimo de los adultos y remitir a las áreas correspondientes.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica
3. Aplicar al 100% de las personas que lo requiera, la Escala de Depresión Geriátrica "YESAVAGE". Realizar plan de intervención y bitácora de seguimiento	Se aplica 10 baterías yesavage los días 01-02- 08-15-16- 22- 23- 25- 29 y 30 de septiembre de 2025 a la población adulta mayor del centro vida cerritos de la jornada mañana y tarde con el objetivo de identificar funcionalidad, deterioro cognitivo y estado de ánimo de los adultos.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica
4. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna afectación mental, deberá realizar Remisiones Externas Interinstitucionales, es decir a otro nivel de los servicios de salud vigente en el país, para una atención más específica, en los términos que establecen las normas	En el periodo correspondiente al presente informe del 01 de septiembre al 30 de septiembre, no se detectaron adultos mayores con afectación mental que fuera necesario aplicar remisión externa.	No aplica	No aplica

correspondientes. De acuerdo a lo establecido en la ***Ley 1276/2009 – Articulo 11 – Numeral 2, 3***. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos			
5. Realizar talleres del área de salud mental de: La Función Cognitiva – La Conducta y el Estado de Ánimo, que incluyan: Definición – Criterios de Diagnóstico - Factores de Riesgo - Factores Protectores. De acuerdo a lo establecido en la ***Ley 1276/2009 – Artículo 11 – Numeral 2***. Debiendo estructurar la ficha del taller y documento del tema desarrollado, este último se deberá entregar a los usuarios del programa	El día 04 de septiembre de 2025 se realizó taller desde el área psicología ": **Estrés y Ansiedad:** El taller tuvo como propósito dotar a los adultos mayores de conocimientos y estrategias psicológicas para comprender el origen del estrés y la ansiedad, diferenciando sus manifestaciones y reconociendo cómo afectan la salud mental y física en esta etapa de la vida. Se buscó promover la autoconciencia emocional, el manejo adecuado de las respuestas fisiológicas y la adquisición de hábitos protectores que fortalezcan el bienestar integral y favorezcan la adaptación frente a los retos propios de la adultez mayor. El día 15 de septiembre se realizo un taller de psicología **Psicoeducación sobre proyecto y sentido de vida en la adultez mayor:** El objetivo de este espacio fue sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de la estimulación en diferentes áreas de la	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Actas planeación y desarrollo de taller.	No aplica

	vida como mecanismo de prevención y promoción de la salud mental. Se buscó que los participantes comprendieran cómo los estímulos cognitivos, sociales y emocionales fortalecen la memoria, las relaciones interpersonales y el estado de ánimo, constituyendo un pilar para un envejecimiento activo y saludable. El día 18 de Septiembre se realiza taller área psicología **Taller de los estímulos y la importancia de la salud mental en el adulto mayor:** El taller tuvo como propósito orientar a los adultos mayores en la construcción y resignificación de su proyecto vital, reconociendo el sentido de vida como un factor de protección emocional frente a la desesperanza, la soledad y la desmotivación. Se buscó que los participantes valoraran sus experiencias pasadas, redefinieran sus metas presentes y comprendieran que el sentido de vida no se extingue con la edad, sino que se transforma en nuevas formas de participación, legado y trascendencia.		

	El día 25 de Septiembre se realiza taller desde el área de psicosocial de **Inteligencia Emocional:** El objetivo del taller fue desarrollar en los adultos mayores competencias de inteligencia emocional, entendida como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás. Se buscó que los participantes adquirieran herramientas para fortalecer su autoconciencia, mejorar sus relaciones interpersonales y promover un estilo de vida emocionalmente equilibrado en el contexto familiar y comunitario.		
6. Apoyar la realización de: Los ***"Encuentros Intergeneracionales"*** y las ***"Escuelas de Familias"***, como estrategias Psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el Adulto Mayor, en cumplimiento a la Leyes: ***1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la Política Nacional de Familia - Ley 1361/2009.***	Se realiza encuentro intergeneracional el día 26 de septiembre de 2025 acompañado por el cuerpo de bomberos de la ciudad de Pereira con el objetivo de fomentar la integración entre generaciones y la conciencia sobre la prevención de emergencias.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo	No aplica

7. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la Secretaría de Salud Pública y Seguridad Social del Municipio y las Secretarías Departamentales de Salud y Desarrollo Social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la ***Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y La Resolución Minsalud 055/2018 - Anexo Técnico***.	El día 8 de septiembre del 2025, se realiza reunión con el equipo psicosocial de la alcaldía de Pereira, para abordar diversas temáticas relacionadas con seguimientos a usuarios por inasistencia, remisiones para visitas domiciliarias y socialización de ruta de atención integral en salud.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)	No aplica
8. Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo y capacitaciones, como procesos de Inducción y Reinducción del Talento Humano adscrito al programa **Centro Vida**, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas Adultas Mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (***Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar Talento Humano***) – ***Criterio N° 11***.	El día 03 de septiembre de 2025 se realizó reunión con el equipo interdisciplinario para la planeación, la organización de las actividades y aspectos a mejorar para el transcurso de este periodo. El día 10 de septiembre de 2025 se realizó reunión con equipo psicosocial y área de coordinación el fin de socializar las actividades a realizar durante el mes.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo reuniones	No aplica

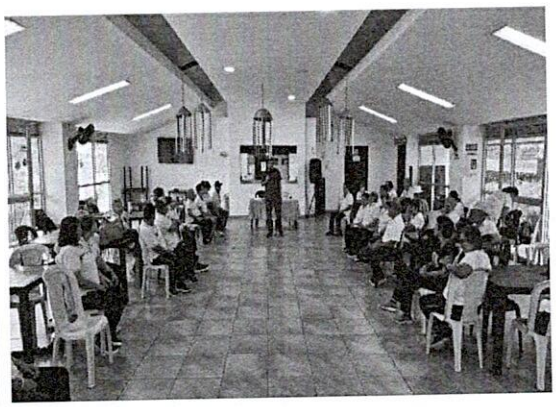
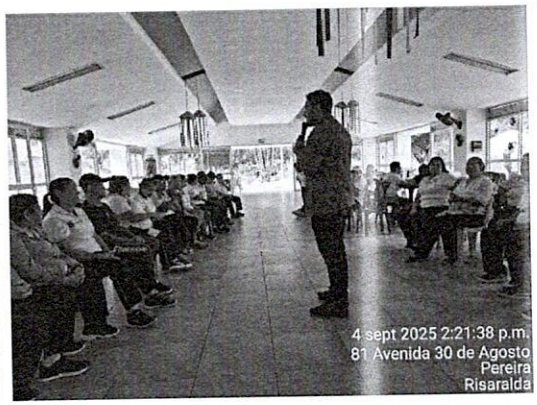
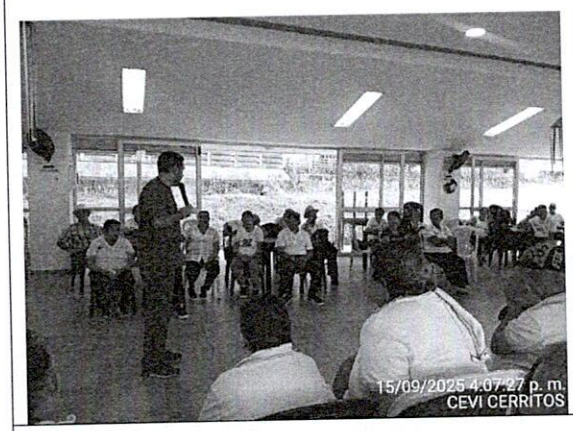
9. Realizar el apoyo y acompañamiento solicitado por los integrantes del equipo de trabajo en las actividades que sean transversales y masivas del programa.	El día 29 de septiembre se realiza jornada de salud con los adultos mayores del centro vida cerritos de ambas jornadas con el fin de tener un espacio de concientización sobre la importancia de cuidar nuestra salud física y mental.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo taller	No aplica
10. Apoyar la ejecución de las demás actividades inherentes al presente contrato, así no estén acá contempladas, que tengan relación directa e inmediata con el objeto del mismo	El acompañamiento en la ruta de Nacederos y San Joaquín que transporta a los adultos mayores del programa centro vida cerritos, del 01 de septiembre al 30 de septiembre de 2025. Apoyo área administrativa los días 01- 07- 09- 11- 14- 15- 22 y 30 de julio de 2025	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)	No aplica
Entregar mensualmente el informe técnico en medio magnético (CD), y físico, que incluyan: • Registro General de Actividades. • Registro Fotográfico. • Planeador o cronograma mensual de las actividades desarrolladas. Anexos: Actas de cada reunión realizada, Ficha Técnica por cada taller y documento del tema	Para el periodo del presente informe se realiza entrega del informe medio magnético en el tiempo correspondiente, el cual incluye los siguientes anexos: • Cronograma de actividades • Plan de trabajo • Actas de taller • Registro fotográfico	• Informe enviado por correo y presentado de manera física.	No aplica

socializado y demás soportes que puedan generarse.			



Firma
Nombre: Diego Fernando Valencia Cuervo
CC. 1097034384

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DE 1 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Coordinación del Área de Psicosocial del programa Centro Vida. (Alcance 1) Nombre actividad: **Taller de los estímulos y la importancia de la salud mental en el adulto mayor** Fecha: 18 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Coordinación del Área de Psicosocial del programa Centro Vida. (Alcance 1) Nombre actividad: **Taller de estrés y ansiedad** Fecha: 4 de septiembre de 2025 Lugar: Centro vida cerritos
	

Elaborado por: Diego valencia Cuervo

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 04-09-2025	**NÙMERO DE ACTA: 1**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 2:00 PM
RESPONSABLE: DIEGO FERNANDO VALENCIA CUERVO	**HORA FINAL:** 5:00 PM

Nombre del Taller: Estrés y Ansiedad

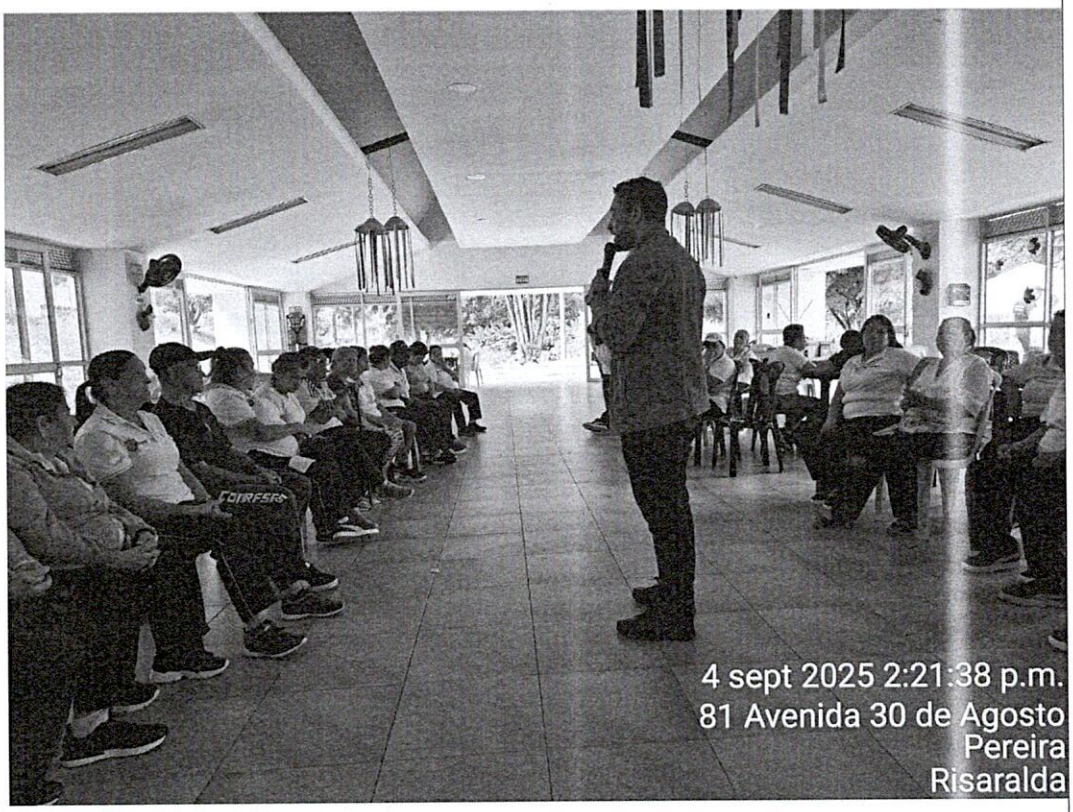
OBJETIVO DEL TALLER

- El taller tuvo como propósito dotar a los adultos mayores de conocimientos y estrategias psicológicas para comprender el origen del estrés y la ansiedad, diferenciando sus manifestaciones y reconociendo cómo afectan la salud mental y física en esta etapa de la vida. Se buscó promover la autoconciencia emocional, el manejo adecuado de las respuestas fisiológicas y la adquisición de hábitos protectores que fortalezcan el bienestar integral y favorezcan la adaptación frente a los retos propios de la adultez mayor.

DESARROLLO

Reconocimiento de señales: Se abordó la importancia de identificar las manifestaciones del estrés y la ansiedad, tanto a nivel físico (dolores musculares, dificultades para dormir, fatiga), como a nivel cognitivo y emocional (preocupaciones constantes, irritabilidad, dificultad para concentrarse). Los participantes reflexionaron sobre cómo estas señales impactan su vida cotidiana y el contacto con sus familiares.
Técnicas de regulación emocional: Se practicaron ejercicios de respiración consciente y relajación muscular progresiva, enfatizando en cómo estos recursos permiten reducir la activación fisiológica y generar un estado de calma. Los adultos mayores pudieron experimentar en el momento el alivio de la tensión y se les motivó a incorporarlos en sus rutinas.
Organización de rutinas saludables: Se resaltó la relevancia de establecer horarios estables, incluir actividades gratificantes, mantener una adecuada higiene del sueño y fortalecer los espacios sociales como factores protectores frente a la ansiedad y el estrés.

Evidencia 1



Evidencia 2



Evidencia 3



CONCLUSIÓN:

El taller permitió que los adultos mayores reconocieran que el estrés y la ansiedad no solo son experiencias normales, sino también señales de alerta que deben ser gestionadas de manera saludable. La comprensión de sus causas y consecuencias, junto con la práctica de técnicas de autorregulación y hábitos de autocuidado, les brindó herramientas útiles para mejorar su calidad de vida, prevenir complicaciones emocionales y mantener un equilibrio psicológico en la etapa de envejecimiento.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	**NOMBRE**	**IDENTIFICACIÒN**	**SEDE**	**CARGO**	**FIRMA**
1	Diego Valencia	1.097.034.384	Cerritos	Psicólogo	

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 15-09-2025	**NÙMERO DE ACTA: 2**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 2:00 PM
RESPONSABLE: DIEGO FERNANDO VALENCIA CUERVO	**HORA FINAL:** 5:00 PM