ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	20	10	2025

Unidad Operativa:	Centro Transitorio Cundinamarca		
Componente de Atención:		Derechos y Ejercicios de la Ciudadanía	
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomía	Profesional a cargo:	Sthefania Bolívar Montoya (Psicóloga)
Nombre de la actividad:	Equilibrio y confianza		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la confianza, el trabajo en equipo y la autonomía a través de actividades que requieren coordinación, equilibrio y apoyo mutuo entre los participantes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

*Desarrollar la confianza interpersonal entre las personas mayores
* Fortalecer la comunicación y cooperación para lograr metas comunes.
* Promover la autonomía y la toma de decisiones en conjunto.

METODOLOGIA

MOMENTO INICIAL	La actividad comenzó con una breve conversación sobre la importancia de la confianza y el equilibrio tanto en la vida personal como en las relaciones con los demás. Se realizaron algunos movimientos de activación corporal para preparar el cuerpo y generar un ambiente de disposición y participación. Luego se explicó la dinámica, las precauciones de seguridad y el objetivo de las dos partes de la actividad.
MOMENTO CENTRAL	Primera parte – Equilibrio y autonomía Los participantes trabajaron por parejas, colocándose uno frente al otro. Cada pareja sostuvo dos palos entre ambos y, sobre ellos, una pelota que debían mantener en equilibrio sin dejarla caer mientras movían los brazos o daban pequeños pasos coordinados. El propósito fue mantener la concentración, la comunicación y la coordinación, evitando que la pelota se cayera y manteniendo el control conjunto. Segunda parte – Confianza en el compañero Una vez fortalecida la coordinación, se pasó al ejercicio de confianza. Las mismas parejas se colocaron una frente a la otra, y luego una persona se posicionó con la espalda hacia su compañero. Con los brazos cruzados, cada participante se dejó caer hacia atrás, confiando en que el otro lo sostendría. El ejercicio se repitió alternando roles, observando cómo poco a poco aumentaba la seguridad y la confianza mutua.
MOMENTO FINAL	Se cerró con una reflexión grupal, en la que los participantes compartieron cómo se sintieron al depender del otro y qué tan fácil o difícil les resultó confiar. Se destacaron sentimientos de tranquilidad, apoyo y cooperación, además de reconocer la importancia de confiar y mantener el equilibrio tanto físico como emocional. Finalmente, se realizó un breve momento de respiración y relajación, para volver a la calma y cerrar la experiencia de manera positiva.

RECURSOS

Materiales	
* Palos * Pelotas	* Equipo Psicosocial * Personas mayores

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad resultó muy positiva, ya que todos los participantes se involucraron activamente y mostraron disposición para colaborar. Se evidenció una buena comunicación y coordinación entre las parejas, así como una creciente confianza mutua a medida que avanzaban los ejercicios. Los participantes lograron mantener el equilibrio y apoyarse entre sí, demostrando autonomía y compromiso con la dinámica. Durante la reflexión final, expresaron haber comprendido la importancia de confiar en los demás y en uno mismo, destacando el valor del trabajo conjunto y la cooperación como herramientas para fortalecer las relaciones interpersonales.
Se anexa FOR-PSS-525 Formato listado de ingreso al servicio y asistencia de actividades.





PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR.PSS.525
Versión: 2
Fecha: Memo 12024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitorio Cundinamarca	Fecha:	20-10-2025
Nombre del coordinador:	Yeiny Martinez	Jornada:	Día ☒ Noche: ☐
Nombre de quien registra el ingreso:	Natalia Rosales Barbosa		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Andrés	Nombre del Stephania	Nombre del	Nombre del
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA Buenas practicas	LINEA Autonomia	LINEA	LINEA
1	cc	31858380	Martha	Manrique			SI	SI		
2	cc	19091275	Arturo	Escobar			NO	NO		
3	cc	20549375	Zoila Rosa	Garzon			NO	NO		
4	cc	14977799	Mario	Mora			NO	NO		
5	cc	41394911	Flor Hirgam	Reyes			SI	SI		
6	cc	51865419	Luisa	Mayorga			NO	NO		
7	cc	41483819	Rosalba	Paz			SI	SI		
8	cc	19393070	Jesus David	Posso			SI	SI		
9	cc	3345976	Carlos	Mora			SI	SI		
10	cc	2313698	José Joaquin	Torrijos			SI	SI		
11	cc	30769077	Irene	Bejarano			SI	SI		
12	cc	3093032	Jaime	Cortes			SI	SI		
13	cc	14445224	Alejandrino	Valencia			NO	NO		
14	cc	14148927	Jorge	Espina			NO	NO		
15	cc	17110199	Luis Ernesto	Ruiz			NO	NO		
16	cc	20398332	Bertha	Torres			SI	SI		
17	cc	6861518	Carmelo	Annicchiarico			NO	NO		
18	cc	14209165	Jose Eldober	Jaramillo			NO	NO		
19	cc	42068748	Gloria	Hurtado			SI	SI		
20	cc	17084316	Victor	Segura			SI	SI		
21	cc	16855629	Epifanio	Aguirre			SI	SI		
22	cc	19052573	Luis Carlos	Varela			SI	SI		
23	cc	41308070	Aura Maria	Zamora			NO	NO		
24	cc	1705777757	Luis Fidel	Castellanos			SI	SI		
25	cc	19165305	Carlos	Amaya			NO	NO		
26	cc	17151176	Bernardo	Restrepo			SI	SI		
27	cc	19273081	Alvaro	Varon			NO	NO		

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-P65-525
Versión: 2
Fecha: Memo I2024015223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitorio Cundinamarca
Nombre del coordinador:	Yeiny Martinez
Nombre de quien registra el ingreso:	Natalia Rosales Baibosa

Fecha: 20-10-2025

Jornada: Día [X] Noche: [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Andrés	Nombre del Stephania	Nombre del	Nombre del
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Autonomia	LINEA:	LINEA:
28	cc	19097362	Jaime	Rodriguez			SI	SI		
29	cc	16351548	Alfonso	Marquera			NO	NO		
30	cc	8315936	Amado	Ocampo			NO	NO		
31	cc	3045396	Jorge	Trujillo			NO	NO		
32	cc	19091123	William	Gonzalez			NO	NO		
33	cc	19061739	Luis Maria	Fonseca			NO	SI		
34	cc	3295130	Hernando	Arias			NO	SI		
35	cc	2503494	Dorian	Martinez			NO	SI		
36	cc	19072609	Guillermo	Jimenez			SI	NO		
37	cc	79295948	Roberto	Botero			SI	SI		
38	cc	19188686	Jose Edgar	Nova			NO	NO		
39	cc	5248168	Francisco	Paz			SI	SI		
40	cc	14433715	Luis Eduardo	Cajigas			NO	NO		
41	cc	19258513	Victor	Quintero			NO	NO		
42	cc	6549505,6	Nubia	Lopez			NO	NO		
43	cc	5947505	Jose Agustin	Matallana			NO	NO		
44	cc	19359502	Hermes	Hernández			NO	NO		
45	cc	19167775	Francisco	Rodriguez			SI	SI		
46	cc	91202139	José	Barrera			NO	NO		
47	cc	5932655	Javier	Peña			NO	NO		
48	cc	19382557	Miguel	Calderon			NO	NO		
49	cc	51844670	Angela	Rubio			NO	NO		
50	cc									
51	cc									
52	cc									
53	cc									

Scanned with CamScanner