LA MALOKA

NIT. 800.251.482-5

ANEXO 3
INFORME DE LA ENTREGA ACTIVIDADES POR PARTES DE LOS PROFESIONALES
O1-31 DICEMBRE del 2025
CENTRO VIDA

LA MALOKA

NIT 800.251.482-5

CENTRO VIDA

INFORME ACTIVIDADES DEL ÁREA DE TRABAJO SOCIAL MES DE DICIEMBRE 2025

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA

INFORME DE ACTIVIDADES EJECUTADAS DURANTE EL PROGRAMA CENTRO VIDA DEL ADULTO MAYOR

En el marco del cumplimiento de los objetivos establecidos, desde el área de trabajo social se contemplaron las siguientes actividades para el mes de Diciembre:

"PROMOCIÓN DEL BIENESTAR INTEGRAL Y LA PREVENCIÓN DE FACTORES DE RIESGO EN LA PERSONA MAYOR"

OBJETIVO GENERAL: Promover el bienestar integral de los adultos mayores del programa Centro Vida mediante actividades orientadas a la prevención, el autocuidado, la gestión emocional y el fortalecimiento de habilidades sociales y familiares durante el mes de diciembre.

✓ **Objetivos Específicos**

1. Fortalecer los conocimientos y prácticas de seguridad en el hogar para reducir riesgos de caídas y fomentar hábitos de autocuidado en los adultos mayores Favorecer la interacción y la participación activa a través de dinámicas de juego.
2. Brindar herramientas de reconocimiento y manejo emocional que permitan a los adultos mayores afrontar de manera saludable las emociones asociadas a la temporada decembrina.
3. Sensibilizar a los adultos mayores sobre los riesgos del consumo de sustancias en su entorno familiar y fortalecer estrategias de protección y comunicación asertiva
4. Estimular la salud mental y el bienestar socioemocional de los adultos mayores mediante actividades recreativas y cognitivas que promuevan la interacción, la memoria y el estado de ánimo positivo.

Taller de Prevención de Caídas y Autocuidado en el Hogar.	05/12/2025
Actividad de Gestión Emocional y Bienestar en Épocas de Fin de Año.	12/12/2025

Jornada de Prevención del Consumo de Sustancias en el Entorno Familiar.	19/12/2025
Actividad Recreativa para el Cuidado de la Salud Mental.	26/12/2025

1.2 INFORME SOBRE EL ANALISIS DOFA:

Dado que el análisis Dofa, es una herramienta que permite identificar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de los beneficiarios del centro vida, sirve para comprender la situación actual, tomar decisiones estratégicas y planificar acciones que potencien lo positivo y reduzcan los riesgos.

ANÁLISIS DEL SERVICIO EN EL CENTRO VIDA	
DEBILIDADES	**OPORTUNIDADES**
Algunos adultos mayores presentan limitaciones físicas, cognitivas o sensoriales que pueden dificultar la comprensión total de los contenidos o la participación activa en ciertas actividades. De igual manera, se identifican posibles dificultades en la asistencia continúa debido a condiciones de salud, factores familiares o barreras de acceso. Otra debilidad está relacionada con la necesidad de reforzar los procesos de seguimiento y evaluación de las actividades para evidenciar de manera más precisa los cambios en conocimientos, actitudes y prácticas de autocuidado en la población intervenida.	Existe un contexto favorable para el desarrollo de estrategias de promoción de la salud dirigidas a adultos mayores, especialmente durante el mes de diciembre, cuando se fortalecen los espacios de encuentro, acompañamiento emocional y apoyo social. Las actividades permiten articular acciones de prevención de riesgos en el hogar, fortalecimiento de la salud mental y prevención del consumo de sustancias en el entorno familiar, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida. Además, se abre la posibilidad de articular el trabajo con redes familiares, comunitarias e institucionales para ampliar el impacto de las intervenciones.
FORTALEZAS	**AMENAZAS**
El programa Centro Vida cuenta con una población de adultos mayores activa y	Factores externos como situaciones familiares complejas, consumo de sustancias en el

participativa, lo que facilita el desarrollo de actividades educativas, preventivas y recreativas. Las acciones planteadas están orientadas a la promoción del autocuidado, la salud mental, la prevención de caídas y la gestión emocional, aspectos clave para el bienestar integral de la persona mayor. Así mismo, las actividades propuestas permiten el abordaje integral de dimensiones físicas, emocionales y sociales, fortaleciendo habilidades para la vida diaria y fomentando la interacción social. Se destaca además el acompañamiento institucional y el enfoque preventivo alineado con la Ruta de Promoción y Mantenimiento de la Salud.	entorno cercano, condiciones socioeconómicas y problemáticas de salud pueden limitar la apropiación de los contenidos por parte de algunos beneficiarios. Asimismo, la época decembrina puede generar cambios en la dinámica familiar, aumento de cargas emocionales o ausentismo, lo cual puede afectar la continuidad y cobertura de las actividades programadas.

1.1 DESARROLLO DEL CRONOGRAMA

Desde el Trabajo Social, durante el mes de diciembre se desarrolló el cronograma de actividades del programa Centro Vida, orientado a la promoción del bienestar integral de las personas mayores y a la prevención de factores de riesgo que inciden en su calidad de vida. Las acciones implementadas se fundamentaron en el abordaje psicosocial, el fortalecimiento de la autonomía, el autocuidado y las relaciones familiares y comunitarias.

Las actividades fueron diseñadas a partir de la identificación de necesidades sociales, emocionales y contextuales de la población adulta mayor, promoviendo espacios de participación, diálogo y reflexión que favorecen la expresión emocional, el reconocimiento de derechos y el fortalecimiento de redes de apoyo. Asimismo, se priorizó el acompañamiento social como estrategia para la prevención de situaciones de riesgo en el entorno familiar y comunitario.

A continuación, se presenta la descripción de las actividades desarrolladas, destacando su aporte al fortalecimiento de capacidades individuales y colectivas, así como a la promoción de prácticas protectoras que contribuyen al envejecimiento activo y saludable.

(ACTIVIDAD 5 DE DICIEMBRE)

- ✓ Taller de Prevención de Caídas y Autocuidado en el Hogar.

Fortalecer los conocimientos y prácticas de seguridad en el hogar para reducir riesgos de caídas y fomentar hábitos de autocuidado en los adultos mayores Favorecer la interacción y la participación activa a través de dinámicas de juego.

Desarrollo de la actividad

Desde el enfoque de Trabajo Social, se realizó una jornada de socialización y sensibilización dirigida a los adultos mayores, orientada a la identificación de factores de riesgo de caídas presentes en el entorno domiciliario y comunitario. Durante el taller se abordaron situaciones cotidianas que aumentan la vulnerabilidad de esta población, tales como pisos resbalosos, mala iluminación, desorden en el hogar, uso inadecuado de calzado y barreras arquitectónicas.

Asimismo, se hizo énfasis en los riesgos asociados a las condiciones climáticas, especialmente durante la temporada de lluvias, como la presencia de lodo, superficies húmedas y caminos irregulares, los cuales incrementan la probabilidad de caídas y accidentes. A través del diálogo participativo, se promovió la reflexión sobre prácticas de autocuidado y la importancia de realizar ajustes sencillos en el hogar para prevenir incidentes.

La actividad permitió generar un espacio de intercambio de experiencias, donde los beneficiarios compartieron situaciones vividas en sus hogares y

comunidades, fortaleciendo el aprendizaje colectivo y la apropiación de medidas preventivas.

Dificultades y debilidades

Durante el desarrollo del taller se identificaron algunas dificultades relacionadas con limitaciones físicas y sensoriales propias de la edad, lo que en ciertos casos dificultó la comprensión total de la información brindada. Igualmente, algunos adultos mayores manifestaron barreras estructurales en sus viviendas que no pueden ser modificadas fácilmente por limitaciones económicas.

Se evidenció también la necesidad de un mayor acompañamiento familiar en la implementación de las recomendaciones, ya que no todos los beneficiarios cuentan con redes de apoyo sólidas para realizar los cambios sugeridos en sus hogares.

Estrategias de mejora

Como estrategia de mejora, se plantea reforzar este tipo de actividades mediante sesiones prácticas y visitas domiciliarias que permitan evaluar de manera directa los factores de riesgo y orientar soluciones ajustadas a cada contexto. Así mismo, se sugiere fortalecer la articulación con las familias y cuidadores, promoviendo su corresponsabilidad en la prevención de caídas.

Adicionalmente, se recomienda el uso de material visual y didáctico adaptado a las capacidades de los adultos mayores, así como la repetición periódica de estos espacios educativos para afianzar los conocimientos adquiridos.

Impacto

La actividad generó un impacto positivo en los participantes, evidenciado en el aumento del reconocimiento de los riesgos presentes en sus hogares y en

una mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado. Los adultos mayores manifestaron interés en aplicar las recomendaciones brindadas y en compartir la información con sus familiares, lo que contribuye a la prevención de accidentes y al fortalecimiento de su autonomía.

Desde el Trabajo Social, el taller aportó al empoderamiento de los beneficiarios, promoviendo su rol activo en el cuidado de su salud y bienestar, así como el fortalecimiento de prácticas protectoras en el entorno familiar.

Conclusión

El Taller de Prevención de Caídas y Autocuidado en el Hogar permitió fortalecer los conocimientos y habilidades de los adultos mayores frente a la identificación y prevención de riesgos presentes en su entorno cotidiano. Desde el enfoque de Trabajo Social, la actividad facilitó espacios de reflexión, participación y acompañamiento psicosocial, orientados al fortalecimiento de la autonomía y la corresponsabilidad en el cuidado de la salud.

Durante la jornada, se realizaron ejercicios y prácticas de autocuidado, dirigidos a que los adultos mayores reconocieran acciones concretas para mejorar su seguridad en el hogar, tales como la adopción de hábitos seguros en la movilidad, el orden de los espacios y la prevención de caídas en condiciones climáticas adversas. Estas prácticas contribuyeron a promover entornos más seguros, favoreciendo la apropiación de medidas preventivas aplicables a su vida diaria.

En conclusión, la actividad reafirma la importancia de las estrategias educativas y preventivas desde Trabajo Social, como herramientas fundamentales para el empoderamiento de la persona mayor, la reducción de riesgos y la mejora de su calidad de vida, aportando al envejecimiento activo y saludable.

.Anexo 1: Evidencia fotográfica

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA















(ACTIVIDAD 12 DE DICIEMBRE)

- ✓ Actividad de Gestión Emocional y Bienestar en Épocas de Fin de Año

Brindar herramientas de reconocimiento y manejo emocional que permitan a los adultos mayores afrontar de manera saludable las emociones asociadas a la temporada decembrina.

Desarrollo de la actividad

Desde el enfoque de Trabajo Social, se desarrolló una actividad grupal de carácter participativo y psicosocial orientada al reconocimiento, validación y manejo de las emociones presentes durante la temporada decembrina, periodo que suele intensificar sentimientos de nostalgia, soledad, duelo o preocupación en la población adulta mayor.

La jornada inició con una dinámica rompehielo denominada "¿A qué me huele diciembre?", la cual permitió abrir el espacio de diálogo de forma respetuosa y no confrontativa. A través de palabras asociadas a recuerdos, emociones y sensaciones propias de esta época, los beneficiarios pudieron expresar de manera indirecta sus vivencias, facilitando la conexión grupal y la confianza sin exponer de manera directa experiencias personales.

Posteriormente, se realizó la actividad "Mi semáforo emocional", enfocada en el reconocimiento de emociones según su intensidad. Mediante este ejercicio, los adultos mayores identificaron emociones que les generan calma, inquietud o malestar, promoviendo la comprensión de que es normal experimentar una mezcla de emociones durante estas fechas. El trabajo en parejas permitió fortalecer la escucha activa y el apoyo entre pares, respetando siempre los límites y la voluntariedad en la expresión emocional.

Finalmente, se desarrolló un cierre reflexivo denominado "Deseo para mi corazón", en el cual los beneficiarios expresaron un deseo emocional para sí mismos, fomentando la introspección, la esperanza y el autocuidado. Este espacio permitió reforzar el mensaje de que todas las emociones son válidas y que buscar apoyo emocional es una práctica saludable y necesaria.

Dificultades y debilidades

Durante el desarrollo de la actividad se evidenció que algunos adultos mayores presentan dificultades para verbalizar emociones profundas, especialmente aquellas relacionadas con pérdidas, soledad o conflictos familiares. En algunos

casos, se observó resistencia inicial a participar de manera activa, asociada a experiencias previas o a barreras emocionales propias de la edad.

Asimismo, se identificó que no todos los beneficiarios cuentan con redes de apoyo familiares sólidas, lo que puede limitar la continuidad del acompañamiento emocional fuera del espacio institucional.

Estrategias de mejora

Como estrategia de mejora, se propone fortalecer la continuidad de este tipo de espacios psicosociales, incorporándolos de manera periódica dentro del cronograma del programa Centro Vida. Así mismo, se recomienda complementar estas actividades con acompañamiento individual para aquellos adultos mayores que manifiesten mayor carga emocional.

Se sugiere también fortalecer la articulación con la familia y cuidadores, brindando orientaciones básicas sobre apoyo emocional, así como el uso de herramientas lúdicas y visuales que faciliten la expresión emocional en esta población.

Impacto

La actividad generó un impacto positivo al favorecer la expresión emocional en un ambiente seguro y de confianza, disminuyendo la sensación de soledad y promoviendo el reconocimiento de emociones propias y compartidas. Los adultos mayores manifestaron sentirse escuchados y acompañados, fortaleciendo el sentido de pertenencia al grupo.

Desde Trabajo Social, la intervención contribuyó al fortalecimiento del autocuidado emocional, la empatía y los vínculos sociales, aspectos fundamentales para el bienestar psicosocial y la calidad de vida de la persona mayor.

Conclusión

La actividad "Cuidando mis emociones en diciembre" permitió generar un espacio de contención emocional y acompañamiento psicosocial para los adultos mayores, reconociendo la importancia de abordar la salud emocional como parte integral del bienestar. Desde el enfoque de Trabajo Social, la intervención favoreció el reconocimiento y la validación de las emociones asociadas a la temporada decembrina, fortaleciendo habilidades de autocuidado emocional y afrontamiento saludable en los beneficiarios del programa Centro Vida.

Así mismo, desde el programa Centro Vida se promovió el fortalecimiento de lazos de amistad y apoyo solidario entre los adultos mayores, incentivando la construcción de redes de apoyo entre pares, especialmente con aquellos beneficiarios que no cuentan con acompañamiento familiar o que viven solos. Este ejercicio comunitario permitió sensibilizar al grupo frente a la importancia del acompañamiento mutuo, la empatía y la inclusión, resaltando que en fechas especiales el apoyo emocional y social contribuye a disminuir sentimientos de soledad y aislamiento.

En conclusión, la actividad reafirma el papel de Centro Vida como un espacio protector y de integración social, donde se fortalecen vínculos afectivos, se promueve la solidaridad y se generan estrategias colectivas de cuidado, aportando al bienestar psicosocial y a la calidad de vida de los adultos mayores, desde una perspectiva de envejecimiento activo, digno y saludable.

Anexo 2. Evidencia fotográfica

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA

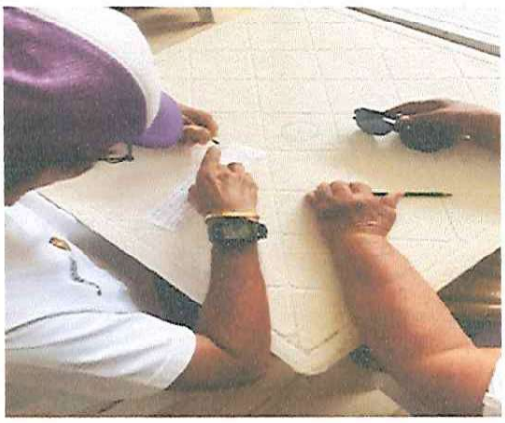












(ACTIVIDAD 19 DE DICIEMBRE)

- ✓ Jornada de Prevención del Consumo de Sustancias en el Entorno Familiar.

Sensibilizar a los adultos mayores sobre los riesgos del consumo de sustancias en su entorno familiar y fortalecer estrategias de protección y comunicación asertiva.

Desarrollo de la actividad

Desde el enfoque de Trabajo Social, se desarrolló una jornada de sensibilización dirigida a los adultos mayores del programa Centro Vida, orientada a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y de alcohol, abordando tanto su impacto en el entorno familiar como en la vida personal de la persona mayor. Se resaltó que el consumo de estas sustancias puede generar cambios en el comportamiento, afectando la comunicación, la convivencia, las relaciones familiares y el bienestar emocional.

Durante la socialización, se dialogó sobre cómo el consumo de alcohol y otras sustancias en el entorno familiar puede desencadenar situaciones de conflicto, violencia, negligencia y deterioro de los vínculos afectivos, así como aumentar la vulnerabilidad de los adultos mayores. De igual manera, se abordó la importancia de reconocer que los adultos mayores también pueden verse afectados de manera directa cuando existe consumo propio, resaltando los riesgos físicos, emocionales y sociales asociados a esta práctica.

Como estrategia pedagógica y participativa, se realizaron dramatizaciones por grupos, en las cuales los adultos mayores recrearon escenas cotidianas del entorno familiar, asumiendo distintos roles y representando situaciones relacionadas con el consumo de sustancias. Estas representaciones permitieron reflexionar de manera colectiva sobre las consecuencias del consumo, la importancia de la comunicación asertiva y la búsqueda de alternativas saludables para la resolución de conflictos.

Al finalizar cada dramatización, los grupos compartieron un mensaje reflexivo, orientado a la prevención, el autocuidado y la protección del entorno familiar, fortaleciendo el aprendizaje significativo y la apropiación de los contenidos abordados.

Dificultades y debilidades

Durante la actividad se evidenció que algunos adultos mayores presentan dificultades para abordar el tema del consumo de sustancias debido a experiencias personales o familiares previas, lo que generó resistencia inicial en la expresión de opiniones. Así mismo, se identificó que en algunos casos existe normalización del consumo de alcohol dentro del entorno familiar, lo que dificulta el reconocimiento de sus efectos negativos.

También se observó la necesidad de fortalecer el conocimiento sobre las rutas de orientación y apoyo frente a situaciones de consumo problemático en el entorno familiar.

Estrategias de mejora

Como estrategias de mejora, se propone continuar desarrollando espacios educativos y psicosociales que aborden la prevención del consumo de sustancias de manera constante, incorporando información clara sobre señales de alerta y rutas de atención. Así mismo, se recomienda fortalecer la articulación con otros sectores y programas que trabajen la prevención y atención del consumo de sustancias.

Se sugiere mantener el uso de metodologías participativas como las dramatizaciones, ya que facilitan la reflexión, la empatía y la apropiación de mensajes preventivos, especialmente en la población adulta mayor.

Impacto

La jornada generó un impacto positivo al fortalecer el reconocimiento de los riesgos asociados al consumo de sustancias en el entorno familiar y personal. Los adultos mayores manifestaron mayor conciencia sobre la importancia de la comunicación asertiva, el establecimiento de límites y el autocuidado como estrategias de protección.

Desde Trabajo Social, la actividad contribuyó al empoderamiento de los beneficiarios, promoviendo su rol activo en la prevención de situaciones de riesgo y en la construcción de entornos familiares más seguros y saludables.

Conclusión

La Jornada de Prevención del Consumo de Sustancias en el Entorno Familiar permitió sensibilizar a los adultos mayores frente a los efectos del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, tanto en la dinámica familiar como en el bienestar individual. A través de estrategias participativas como las dramatizaciones, se fortaleció la reflexión colectiva, la comunicación asertiva y la adopción de prácticas protectoras.

Desde el programa Centro Vida y el enfoque de Trabajo Social, esta actividad reafirma la importancia de generar espacios de prevención, orientación y acompañamiento social, que contribuyan a la reducción de factores de riesgo y al fortalecimiento de la convivencia familiar y comunitaria, promoviendo la calidad de vida y el envejecimiento activo de los adultos mayores.

Anexos Fotográficos



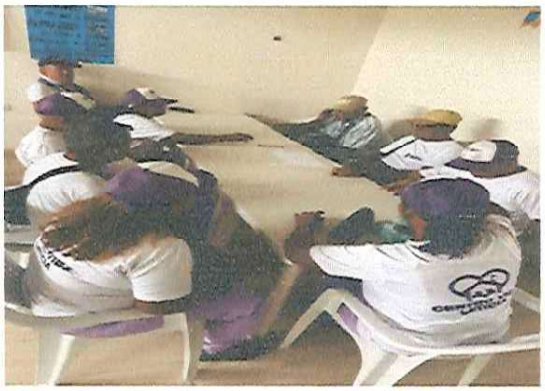


LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA





(ACTIVIDAD 26 DE DICIEMBRE)

Actividad Recreativa para el Cuidado de la Salud Mental.

- ✓ **Estimular la salud mental y el bienestar socioemocional de los adultos mayores mediante actividades recreativas y cognitivas que promuevan la interacción, la memoria y el estado de ánimo positivo**

Desarrollo de la actividad

Desde el enfoque de Trabajo Social, se desarrolló una actividad recreativa y psicosocial orientada al fortalecimiento del autocuidado emocional y la salud mental de los adultos mayores beneficiarios del programa Centro Vida. Durante la jornada se socializó la importancia de cuidar las emociones a través del amor propio, entendiendo este como el reconocimiento y valoración que cada persona se brinda a sí misma, a su cuerpo, a su mente y a su trayectoria de vida.

Se promovió un espacio de reflexión colectiva sobre la importancia de agradecer al cuerpo por las funciones que permite realizar diariamente, resaltando que el bienestar emocional está estrechamente relacionado con la forma en que las personas se hablan a sí mismas y reconocen su propio valor. Desde esta perspectiva, se reforzó la idea de que todas las partes del cuerpo y la mente cumplen un papel fundamental en la autonomía, la independencia y la calidad de vida de los adultos mayores.

Como ejercicio central de la actividad, se entregó a cada adulto mayor una hoja de papel en la que realizaron el croquis de su mano, asignando a cada dedo un nombre o significado relacionado con aspectos positivos de su vida cotidiana, tales como el cuidado, la fortaleza, el esfuerzo, el apoyo, la experiencia y el amor propio. Posteriormente, cada beneficiario elaboró una carta dirigida a su mano, expresando palabras de agradecimiento por todo lo que esta representa y permite en su vida diaria, como trabajar, expresar afecto, comunicarse, cuidarse y apoyar a otros.

Durante el desarrollo del ejercicio, se evidenció que para varios adultos mayores esta fue la primera oportunidad de agradecer conscientemente a su cuerpo y de dirigirse de manera positiva a su mente, lo que generó un proceso de introspección y reconocimiento personal. Algunos adultos mayores socializaron voluntariamente su trabajo con el grupo, compartiendo sus reflexiones y mensajes, lo cual fortaleció el sentido de pertenencia, la empatía y el apoyo emocional entre los beneficiarios.

La socialización de los trabajos permitió visibilizar historias de vida, experiencias de resiliencia y mensajes de autoaceptación, convirtiendo la actividad en un espacio de escucha activa y acompañamiento psicosocial.

Dificultades y debilidades

Durante la actividad se identificó que algunos adultos mayores presentaron dificultades iniciales para expresar emociones positivas hacia sí mismos, asociadas a creencias culturales, experiencias de vida marcadas por la exigencia o la falta de reconocimiento personal. En ciertos casos, se observó resistencia a la escritura o a la expresión verbal, lo que requirió acompañamiento cercano y orientación individual.

Estrategias de mejora

Como estrategias de mejora, se propone fortalecer la continuidad de este tipo de actividades recreativas y reflexivas dentro del programa Centro Vida, permitiendo que los adultos mayores refuercen progresivamente el amor propio y la autoestima. Así mismo, se recomienda complementar estos espacios con ejercicios de relajación, respiración consciente y estimulación cognitiva que favorezcan el bienestar emocional.

Se sugiere también promover la participación gradual de los adultos mayores en espacios de socialización, respetando sus ritmos y generando ambientes de confianza que faciliten la expresión emocional.

Impacto

La actividad generó un impacto significativo en el bienestar socioemocional de los adultos mayores, evidenciado en el fortalecimiento de la autoestima, la expresión de sentimientos de gratitud y el reconocimiento del valor personal. Los beneficiarios manifestaron sentirse escuchados, valorados y emocionalmente fortalecidos, contribuyendo a un estado de ánimo más positivo.

Desde Trabajo Social, la actividad aportó al fortalecimiento de habilidades de autocuidado emocional, interacción social y construcción de vínculos solidarios, aspectos fundamentales para la salud mental y la calidad de vida de los adultos mayores.

Desde el enfoque de Trabajo Social, se desarrolló una actividad recreativa y reflexiva orientada al fortalecimiento del autocuidado emocional y la salud mental de los adultos mayores del programa Centro Vida. Durante la jornada se socializó la importancia de reconocer y cuidar las emociones a través del amor propio, entendiendo este como el valor que cada persona se otorga a sí misma, a su cuerpo, a su mente y a su historia de vida.

Se promovió la reflexión sobre la gratitud hacia el propio cuerpo y la mente, resaltando que cada parte cumple una función fundamental en la vida cotidiana y merece reconocimiento y cuidado. Como ejercicio central, se entregó a cada adulto mayor una hoja de papel para realizar el croquis de su mano, asignando a cada dedo un significado o nombre representativo relacionado con aspectos positivos de su vida, como la fortaleza, el cuidado, el esfuerzo, el apoyo y la experiencia.

Posteriormente, los adultos mayores realizaron una carta dirigida a su mano, expresando palabras de agradecimiento por las acciones que les permite realizar diariamente, tales como trabajar, cuidar a otros, expresarse y mantenerse activos. Este ejercicio permitió que los beneficiarios establecieran un diálogo simbólico consigo mismos, fortaleciendo la conexión entre el cuerpo, la mente y las emociones.

Durante el desarrollo de la actividad, se evidenció que para varios adultos mayores fue la primera vez que se permitieron agradecer conscientemente a su cuerpo y hablar de manera positiva a su mente, lo que generó un espacio de introspección, reconocimiento personal y validación emocional.

Dificultades y debilidades

Al inicio de la actividad, algunos adultos mayores presentaron dificultad para comprender el ejercicio simbólico y expresar sentimientos positivos hacia sí mismos, debido a barreras emocionales, creencias culturales o experiencias previas de desvalorización personal. En ciertos casos, se observó resistencia inicial a escribir o compartir reflexiones, asociada a la falta de hábitos de expresión emocional.

Estrategias de mejora

Como estrategia de mejora, se propone continuar implementando actividades recreativas con enfoque terapéutico y simbólico, que faciliten la expresión emocional de forma gradual y respetuosa. Así mismo, se recomienda reforzar estos espacios mediante dinámicas repetitivas que fortalezcan el amor propio, la autoestima y el cuidado de la salud mental.

Se sugiere complementar estas actividades con ejercicios de relajación, respiración consciente y estimulación cognitiva, adaptados a las capacidades de los adultos mayores.

Impacto

La actividad generó un impacto positivo en el bienestar emocional de los adultos mayores, evidenciado en la expresión de sentimientos de gratitud, reconocimiento personal y valoración de su cuerpo y mente. Los beneficiarios manifestaron sentirse emocionalmente fortalecidos y más conscientes de la importancia del autocuidado emocional.

Desde Trabajo Social, la actividad contribuyó al fortalecimiento de la autoestima, la memoria emocional y el estado de ánimo positivo, promoviendo la interacción grupal y la construcción de un ambiente de apoyo y respeto mutuo.

Conclusión

La Actividad Recreativa para el Cuidado de la Salud Mental permitió a los adultos mayores reflexionar de manera profunda sobre la importancia del amor propio y el reconocimiento del cuerpo y la mente como pilares del bienestar emocional. A través de ejercicios simbólicos y participativos, como el croquis de la mano y la carta de agradecimiento, se promovió la introspección, la gratitud y la expresión emocional.

Desde el programa Centro Vida y el enfoque de Trabajo Social, esta actividad reafirma la relevancia de generar espacios protectores y de acompañamiento psicosocial, donde los adultos mayores puedan fortalecer su autoestima, compartir experiencias y construir redes de apoyo, contribuyendo a un envejecimiento activo, digno y saludable.

Registros Fotográficos








- ✓ **Actividad Complementaria: Carta de Navidad a un Ser Querido**

Objetivo de la actividad:

Promover la expresión emocional y el fortalecimiento de los vínculos afectivos de los adultos mayores mediante la elaboración de una carta navideña dirigida a

un ser querido, facilitando la comunicación de sentimientos durante la temporada decembrina.

Desarrollo de la actividad

Desde el enfoque de Trabajo Social, se desarrolló una actividad complementaria orientada a facilitar la expresión de emociones y sentimientos que, en muchas ocasiones, los adultos mayores no logran manifestar de manera verbal dentro de su entorno familiar o social. Durante la jornada, se socializó la importancia de la comunicación afectiva como un elemento fundamental para el fortalecimiento de las relaciones y el bienestar emocional, especialmente en fechas significativas como la Navidad.

A cada adulto mayor se le entregó material para la elaboración de una carta navideña, invitándolos a escribir un mensaje dirigido a una persona significativa de su vida, como un familiar, amigo o ser querido. El ejercicio permitió que los adultos mayores expresaran palabras de agradecimiento, afecto, reconciliación, perdón o buenos deseos, según sus vivencias y emociones personales.

El espacio se desarrolló en un ambiente de respeto y confidencialidad, brindando acompañamiento psicosocial a los adultos mayores que manifestaron dificultad para iniciar la escritura o para identificar las emociones que deseaban transmitir. Para algunos beneficiarios, esta actividad representó una oportunidad única para expresar sentimientos que habían sido postergados o no verbalizados anteriormente.

Dificultades y debilidades

Durante el desarrollo de la actividad se identificó que algunos adultos mayores presentaron dificultades para escribir la carta debido a limitaciones en la lectoescritura o a cargas emocionales asociadas a relaciones familiares distantes o conflictivas. En ciertos casos, la evocación de recuerdos generó emociones intensas que requirieron acompañamiento emocional cercano.

Estrategias de mejora

Como estrategia de mejora, se propone fortalecer este tipo de actividades expresivas mediante alternativas como la escritura asistida, la elaboración de mensajes orales o el uso de dibujos y símbolos, permitiendo la inclusión de todos los adultos mayores, independientemente de sus habilidades de escritura.

Así mismo, se recomienda articular estas acciones con el acompañamiento familiar, promoviendo espacios de diálogo y reconciliación que fortalezcan los vínculos afectivos durante fechas especiales.

Impacto

La actividad generó un impacto positivo en el bienestar emocional de los adultos mayores, al facilitar la expresión de sentimientos y fortalecer la conexión emocional con personas significativas de su entorno. Los beneficiarios manifestaron sentirse aliviados y emocionalmente reconfortados al poder expresar sus emociones de manera escrita.

Desde Trabajo Social, esta actividad complementaria contribuyó al fortalecimiento de los vínculos afectivos, la comunicación emocional y la construcción de relaciones más empáticas y solidarias.

Conclusión

La actividad de elaboración de la carta navideña permitió a los adultos mayores expresar emociones y sentimientos que, en muchos casos, permanecían ocultos o no comunicados. Al facilitar este espacio de expresión afectiva, el programa Centro Vida promovió el fortalecimiento de los lazos familiares y sociales, reconociendo la importancia de la comunicación emocional como una herramienta de cuidado psicosocial, especialmente durante la temporada decembrina.

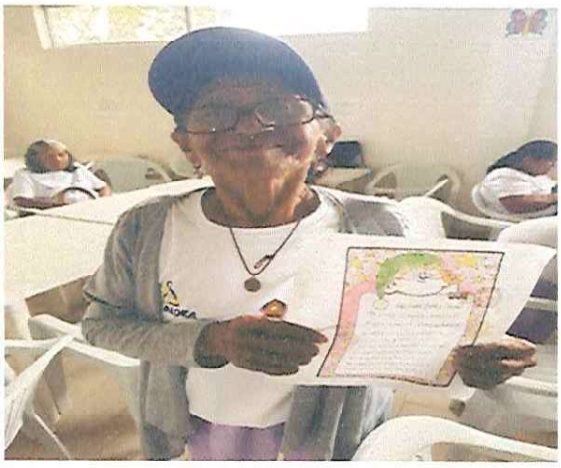
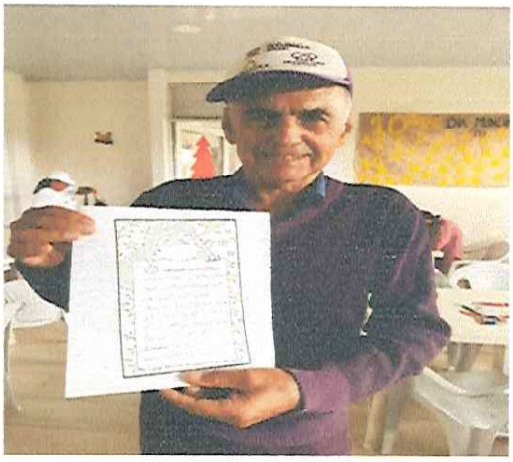
LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA

Registros Fotográficos





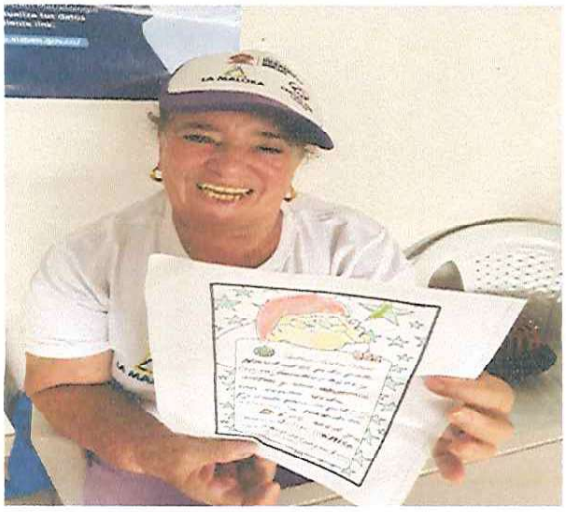
LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA








LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA






- ✓ **Actividad Complementaria: Socialización de la Ley de Antidiscriminación por Edad en la Vejez.**

Objetivo de la actividad:

Sensibilizar a los adultos mayores sobre la prevención de la discriminación por edad, promoviendo el reconocimiento de sus derechos y el empoderamiento frente a situaciones de vulneración, a través de espacios de diálogo y participación con el apoyo de la Defensoría del Pueblo.

Desarrollo de la actividad

Desde el enfoque de Trabajo Social y en articulación con la Defensoría del Pueblo, se llevó a cabo una jornada de socialización orientada a informar a los adultos mayores sobre la ley de antidiscriminación por edad en la vejez, haciendo énfasis en el respeto, la dignidad y la protección de los derechos de esta población.

Durante la actividad se explicó de manera clara y pedagógica qué se entiende por discriminación por edad, los escenarios más frecuentes en los que puede presentarse —familiares, comunitarios, institucionales y sociales— y las principales rutas de orientación y protección disponibles para los adultos mayores. Se destacó la importancia de reconocer estas situaciones y de no normalizar prácticas discriminatorias que afectan su autoestima, autonomía y calidad de vida.

Como estrategia participativa, se promovieron espacios de debate y diálogo, donde los adultos mayores compartieron experiencias personales relacionadas con situaciones de discriminación vividas a lo largo de su vida. Estos espacios permitieron visibilizar problemáticas comunes, fortalecer la escucha activa y generar reflexión colectiva sobre la importancia del trato digno y el respeto hacia la vejez.

La participación activa de los adultos mayores en los debates favoreció el empoderamiento social, permitiéndoles identificar sus derechos y reconocer el valor de la denuncia y la orientación institucional ante situaciones de vulneración.

Dificultades y debilidades

Durante el desarrollo de la actividad se evidenció que algunos adultos mayores desconocían sus derechos y las rutas de atención frente a situaciones de discriminación, lo que ha contribuido a la normalización de estas prácticas. Así mismo, en ciertos casos se identificó temor o desconfianza para denunciar hechos discriminatorios, debido a experiencias previas o barreras institucionales percibidas.

Estrategias de mejora

Como estrategia de mejora, se propone fortalecer la articulación interinstitucional con entidades como la Defensoría del Pueblo, promoviendo la continuidad de estos espacios informativos y de orientación jurídica. Así mismo, se recomienda implementar actividades pedagógicas que refuercen el conocimiento de derechos y deberes de los adultos mayores, utilizando metodologías participativas y accesibles.

Se sugiere también brindar acompañamiento individual a aquellos adultos mayores que identifiquen situaciones de discriminación vigentes, orientándolos de manera adecuada según cada caso.

Impacto

La actividad generó un impacto positivo al fortalecer el conocimiento de los adultos mayores sobre sus derechos y al promover una mayor conciencia frente a la discriminación por edad. Los debates permitieron validar experiencias personales, fortalecer la confianza y fomentar la participación activa de los beneficiarios.

Desde Trabajo Social, esta actividad contribuyó al empoderamiento social y al fortalecimiento de la autonomía de los adultos mayores, promoviendo una vejez digna, respetada y libre de discriminación.

Conclusión

La socialización de la ley de antidiscriminación por edad en la vejez permitió a los adultos mayores reconocer situaciones de vulneración de derechos y fortalecer su capacidad de defensa y participación social. A través del trabajo articulado con la Defensoría del Pueblo y los espacios de debate, se promovió el reconocimiento de la vejez como una etapa de vida valiosa, que debe ser protegida y respetada desde un enfoque de derechos, contribuyendo a la construcción de entornos más justos e inclusivos.

Registros Fotográficos

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA









CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El desarrollo de las actividades realizadas en el programa Centro Vida permitió abordar de manera integral el bienestar de los adultos mayores, reconociendo que su calidad de vida está determinada por factores físicos, emocionales, familiares y sociales. A través de acciones de promoción, prevención, educación, recreación y acompañamiento psicosocial, se fortalecieron procesos de autocuidado, salud mental, convivencia familiar, ejercicio de derechos y participación social, contribuyendo a un envejecimiento activo, digno y saludable.

Las actividades orientadas a la prevención de riesgos en el hogar, el manejo emocional durante la temporada decembrina, la promoción del amor propio, la prevención del consumo de sustancias y la socialización de derechos evidenciaron la importancia de una intervención continua desde el Trabajo Social, que permita identificar oportunamente factores de riesgo y fortalecer las capacidades individuales y colectivas de los adultos mayores.

De manera complementaria, se realizó seguimiento a adultos mayores que presentaron problemáticas de salud, articulando acciones con instituciones del sector salud y otras entidades, de acuerdo con sus redes de apoyo. Este acompañamiento permitió facilitar el acceso a servicios, promover la corresponsabilidad institucional y fortalecer la atención integral, resaltando la importancia del trabajo articulado para la protección y el cuidado de esta población.

Así mismo, se evidenció la necesidad de fortalecer el acompañamiento familiar como un factor protector fundamental. La participación y el compromiso de las familias y cuidadores resultan esenciales para garantizar el bienestar emocional, la seguridad y la permanencia de los adultos mayores en entornos protectores. En este sentido, se recomienda continuar promoviendo espacios de sensibilización dirigidos a las familias, orientados al cuidado, la comunicación asertiva y la prevención de situaciones de abandono, maltrato o discriminación.

El programa Centro Vida se consolida como un espacio protector y de referencia para los adultos mayores, cumpliendo un rol fundamental en la promoción del bienestar integral, la identificación de riesgos, el seguimiento de casos, la articulación interinstitucional y el fortalecimiento de redes de apoyo. Desde Trabajo Social, se recomienda continuar fortaleciendo este programa mediante la implementación de estrategias participativas, educativas y recreativas que respondan a las necesidades reales de la población.

Se recomienda dar continuidad y sostenibilidad a las actividades desarrolladas, incorporándolas de manera permanente en el cronograma del programa, así como fortalecer los procesos de seguimiento y evaluación mediante indicadores que permitan evidenciar el impacto de las intervenciones. Así mismo, se sugiere reforzar la articulación con entidades del sector salud, justicia y protección social, garantizando rutas claras de orientación y atención.

Finalmente, se recomienda promover de manera constante la participación activa de los adultos mayores, el fortalecimiento de redes de apoyo entre pares y la inclusión social, especialmente de aquellos beneficiarios que viven solos o

presentan mayor vulnerabilidad, contribuyendo a la reducción del aislamiento social y al fortalecimiento de una vejez digna, participativa y protegida.

Daniela Manzano Silva
Trabajadora Social
C.C: 1.151.941.249

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S
ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE TRABAJO SOCIAL DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025



#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	TEMATICA ORIENTACION				FIRMA	HUELLA
			ACTIVIDAD 1: 05/NOV/25 TEMA: Taller de fortalecer la prevención de conocimientos y prácticas, caídas y de seguridad en el hogar autocuidado en el para reducir riesgos de hogar caídas y fomentar hábitos de autocuidados en los adultos mayores.	ACTIVIDAD 2: 12/NOV/25 TEMA: Actividad de brindar herramientas de gestión emocional reconocimiento y manejo y bienestar en emocional que permitan a épocas de fin de los adultos mayores años afrontar de manera saludable de emociones asociadas a la temporada decembrina.	ACTIVIDAD 3: 19/NOV/25 TEMA: Jornada de sensibilizar a los adultos prevención del mayores sobre los consumos de riesgos del consumo de sustancias en el sustancias en su entorno, entorno familiar y fortalecer estrategias de protección y comunicación asertiva.	ACTIVIDAD 4: 26/NOV/25 TEMA: Actividades estimular la salud mental recreativa para él y el bienestar cuidado de socioemocional de la salud mental adulto mayores mediante actividades recreativas y cognitivas que promuevan la interacción, la memoria y el estado de ánimo positivo		
1	ALBERTO COLLANTES TELLO	6.566.529	X	X	X	X	NO Firma	
2	ALBERTO CUELLA SILVA	15.886.637	X	X	X	X		
3	ALEJANDRINA CHOTA LAULANTE	40.178.311	X	X	X	X	NO Firma	
4	ALFREDO TORRES	14.435.285	X	X	X	X		
5	ALICIA ALVAREZ RAMOS	41.102.324	X	X	X	X	NO Firma	
6	ALVARO CURICO MANUYAMA	15.886.310	X	X	X	X		
7	ANTONIO GONZALEZ VIANA	15.887.017	X	X	X	X		

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S
ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE TRABAJO SOCIAL DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025



8	ARGELIO CURICO	15.886.105	X	X	X	X	No Firma	
9	AUGUSTO CURICO SILVA	15.885.838	X	X	X	X	No Firma	
10	AURELIANO COELLO AHUE	18.050.383	X	X	X	X	Aureliano Coello	
11	CARLOS QUIROZ RAMIREZ	17.635.854	X	X	X	X	No Firma	
12	CECILIA IPUCHIMA AHUANARI	40.177.345	X	X	X	X	Cecilia Ipuchima	
13	CELIA CAHUACHI AHUANARY	40.178.422	X	X	X	X	No Firma	
14	CELSO AMIAS MURAYARI	15.876.098	X	X	X	X	Celso	
15	CLEMENCIA CARIJONA TANIMUCA	40.165.095	X	X	X	X	No Firma	
16	DIAMANTINA SAVILVINO RODRIGUEZ	41.057.727	X	X	X	X	No Firma	
17	DIEGO GUTIERREZ MEJIA	10.234.072	X	X	X	X		
18	DOLLY BAOS MOJICA	40.175.747	X	X	X	X	No Firma	
19	DULCINA PINTO COELLO	40.150.514	X	X	X	X	DPC	
20	EDELFINA CASTILLO VASQUEZ	41.056.368	X	X	X	X	No Firma	

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S
ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE TRABAJO SOCIAL DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025



21	EDELMIRA YAICATE DE GONZALEZ	40.176.143	X	X	X	X	NO Firma	
22	ELVIA BIRTO PEREA	40.178.505	X	X	X	X	No Firma	
23	ELVIRA GONZALEZ GONZALEZ	20.606.874	X	X	X	X	Elvira Gonzalez	
24	ESTHER FERNANDEZ GUTIERREZ	41.055.659	X	X	X	X	Esther	
25	FERNANDO VILLARREAL MONTENEGRO	79.553.105	X	X	X	X	No Firma	
26	FERNANDO NEGETEYE NEGETEYE	2.700.864	X	X	X	X	No Firma	
27	FREDY ANTONIO GONZALEZ BOTERO	16.588.248	X	X	X	X		
28	FRANCISCA PACAYA TAPAYURI	40.178.358	X	X	X	X	NO Firma	
29	GENARO CARIHUASARY INUMA	6.565.587	X	X	X	X	NO Firma	
30	GLADYS FONSECA	41.056.071	X	X	X	X	No Firma	
31	GRACIÑA AGUILAR SAMIAS	40.179.459	X	X	X	X	No Firma	
32	HONORIA SANCHEZ DE GARCIA	40.175.252	X	X	X	X	No Firma	
33	IGNACIO NEIRA MORENO	2.996.082	X	X	X	X	Ignacio	

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S
ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE TRABAJO SOCIAL DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025



34	IGNACIO VASQUEZ ROJAS	15.885.800	X	X	X	X		
35	ISABEL RAMOS LUCAS	40.176.348	X	X	X	X	NO FIRMA	
36	JAIME HERNANDO MONTOYA GIRALDO	19.410.199	X	X	X	X		
37	JESUS ANTONIO CASTILLO GUZMAN	79.154.119	X	X	X	X		
38	JESUS ENRIQUE PROAÑOS SALINAS	15.888.429	X	X	X	X		
39	JORGE ELIECER RIASCOS FONSECA	19.054.218	X	X	X	X		
40	JORGE ENRIQUE ROJAS	97.435.006	X	X	X	X		
41	JOSE DEL CARMEN JEAN PEREZ	15.888.226	X	X	X	X		
42	JOSE HERNANDO RODRIGUEZ CORTES	16.190.491	X	X	X	X	NO FIRMA	
43	JOSE RICARDO ROJAS MARCELINO	15.875.266	X	X	X	X	NO FIRMA	
44	JORGE RUBEN GUERRA AGUIRRE	15.876.489	X	X	X	X		
45	LAURA CAHUACHE CANDENA	40.178.942	X	X	X	X	NO FIRMA	
46	LUCIMAR MURAYARI AMIAS	41.056.455	X	X	X	X		
47	LUIS ALVARO MUÑOZ MONTILLA	12.907.001	X	X	X	X	NO FIRMA	

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S
ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE TRABAJO SOCIAL DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025



48	LUIS ANTONIO FORERO MEDINA	19.128.712	X	X	X	X	NO Firma	
49	LUIS ELIAS GARZON DIAZ	19.319.802	X	X	X	X	NO Firma	
50	LUIS FERNANDO BOTERO CARDONA	15.898-698	X	X	X	X		
51	LUIS FLORES CASTILLO	15.877.986	X	X	X	X	NO Firma	
52	LUIS OCTAVIO CORRALES FERNANDEZ	16.249.920	X	X	X	X		
53	MARIA ASUNCION KUDIMUGO GIMAIDO	40.160.381	X	X	X	X	NO Firma	
54	MARIA DEL CARMEN DEVIA BARRERO	41.687.436	X	X	X	X		
55	MARIA ELENA PIÑA MANIHUARI	41.059.903	X	X	X	X	NO Firma	
56	MARIA JULIA PIÑA CAHUACHE	40.176.926	X	X	X	X	NO Firma	
57	MARIA LELI SANTANA FLORES	40.180.128	X	X	X	X	NO Firma	
58	MARIA TENAZOA MURAYARI	40.179.723	X	X	X	X	NO Firma	
59	MARIA VASQUEZ FLOREZ	40.179.349	X	X	X	X	NO Firma	
60	MERCEDES PAREDES CHAVEZ	41.056.436	X	X	X	X		

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S
ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE TRABAJO SOCIAL DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025

61	MIGUEL SANCHEZ MARQUEZ	15.888.546	X	X	X	X	No Firma	
62	NELLY PINTO PINTO	40.150.352	X	X	X	X	Nelly Pinto P/o	
63	OSCAR CESAR PROAÑO	15.877.198	X	X	X	X	No Firma	
64	RAIMUNDA YUCUNA RIVEROS	40.170.143	X	X	X	X		
65	RAIMUNDO GONZALES CAHUAMAY	15.888.997	X	X	X	X	No Firma	
66	RAUL TAMANI AMIA	6.566.135	X	X	X	X	No Firma	
67	ROGELIO CABRERA BUSTO	15.886.129	X	X	X	X	No Firma	
68	ROLANDO ROJAS SANCHEZ	97.448.089	X	X	X	X	No Firma	
69	ROMEL LUNA	15.888.637	X	X	X	X		
70	ROSARIO SANCHEZ BERNAL	40.178.965	X	X	X	X	No Firma	
71	ROSALBINA MORALES AHUANARI	40.177.809	X	X	X	X	No Firma	
72	RUBIEL ANTONIO CIFUENTES RAMOS	19.403.719	X	X	X	X		
73	RUBEN ELIAS MONTOYA ORTIZ	16.207.886	X	X	X	X		

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S
ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE TRABAJO SOCIAL DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025



74	SANTA CUELLAR DEL AGUILA	40.175.866	X	X	X	X	No Firma	
75	SARA FERREIRA IRARICA	40.180.112	X	X	X	X	No Firma	
76	SERAFIN RUBIO ROMERO	3.206.932	X	X	X	X		
77	TREVIS GOMEZ CHICA	18.051.292	X	X	X	X	No Firma	
78	URIEL SANCHEZ SORIA	15.887.377	X	X	X	X	No Firma	
79	VICTOR MANUEL MENDEZ OSPINA	12.723.138	X	X	X	X	No Firma	
80	YDALINA MACIEL DE TOVAR	40.177.418	X	X	X	X		

NOMBRE Y FIRMA DEL PROFESIONAL	Daniela Hamano Silva
CARGO O PROFESION	Trabajadora Social
TARJETA PROF, REGISTRO O CEDULA	1.151.941.249

LA MALOKA

NIT 800.251.482-5

CENTRO VIDA

INFORME DE ACTIVIDADES ÁREA DE PSICOLOGÍA MES DE DICIEMBRE 2025

LA MALOKA

TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA

INFORME DE ACTIVIDADES EJECUTADAS DURANTE EL PROGRAMA CENTRO VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LETICIA AMAZONAS

El componente de psicología, realiza las siguientes 4 actividades con el fin de dar cumplimiento al cronograma en las instalaciones de Centro Vida HOGARES DE PASO LA MALOKA, en el mes de diciembre, dichas actividades se realizaron de la siguiente manera:

CRONOGRAMA DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES (DICIEMBRE)			
Nro.	**FECHA DE ACTIVIDAD**	**TIPO DE ACTIVIDAD**	**TEMA**
1	03/12/2025	Taller grupal, enfocado a fortalecer los vínculos afectivos y reconocer redes de apoyo.	"Carta con cariño"
2	10/012/2025	Taller grupal, enfocado en la Identidad y autoconocimiento	Línea de la vida personal
3	17/12/2025	Taller grupal, identificación figuras de apoyo, roles familiares, relaciones de protección y vínculos significativos	Árbol Familiar Emocional
4	24/12/2025	Taller grupal y circulo de la palabra	Mi red de apoyo, mi bienestar

1. OBJETIVO GENERAL

Promover la salud mental en el adulto mayor a través del fortalecimiento de la identidad personal y los vínculos afectivos mediante el reconocimiento de la historia de vida, las redes de apoyo y la expresión emocional positiva, promoviendo la autoestima, el bienestar emocional y las relaciones significativas.

1.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Favorecer la expresión emocional positiva como estrategia para fortalecer los vínculos afectivos y las relaciones interpersonales.
- Reconocer la propia historia de vida, identificando logros, desafíos y momentos significativos que contribuyan al fortalecimiento de la identidad personal.
- Identificar y valorar las redes de apoyo, figuras significativas y roles familiares como elementos de protección y acompañamiento emocional.

- Fortalecer la autoestima mediante el reconocimiento de capacidades, habilidades y una imagen personal positiva.
- Promover el autoconocimiento y la valoración personal como base para el bienestar emocional y social.
- Realizar seguimiento y acompañamiento psicosocial a casos especiales identificados, garantizando una atención oportuna y adecuada a las necesidades particulares de cada adulto mayor.

2. INFORME SOBRE EL ANALISIS DOFA

ANALISIS DEL SERVICIO EN EL CENTRO VIDA	
AMENAZAS	**FORTALEZAS**
-Incremento de factores de riesgo asociados a la depresión, ansiedad y conductas suicidas en la población adulta mayor. -Aislamiento social y abandono familiar en algunos adultos mayores. -Deterioro progresivo de la salud física y emocional. -Estigmatización del envejecimiento y percepción de inutilidad social.	-Disponibilidad de un espacio institucional de centro Vida Maloka, que promueve la atención integral del adulto mayor. -Participación activa de algunos adultos mayores en actividades psicosociales y grupales. -Existencia de espacios de encuentro que favorecen la socialización y el fortalecimiento de vínculos afectivos. -Reconocimiento y valoración de la experiencia de vida, saberes y trayectoria personal del adulto mayor. -Disposición para expresar emociones y compartir historias de vida en entornos de confianza. -Acompañamiento profesional que promueve el bienestar emocional y la autoestima.
DEBILIDADES	**OPORTUNIDADES**
-Dificultades de algunos adultos mayores para reconocer, expresar o canalizar adecuadamente sus emociones. -Estigmatización y barreras culturales respecto a la búsqueda de apoyo psicológico. -Baja autoestima en algunos adultos mayores asociada a pérdidas, dependencia o cambios en el rol social. -Dependencia emocional o escasas redes de apoyo familiares en algunos casos.	-Creciente interés institucional y comunitario por promover la salud mental en la vejez. -Implementación de estrategias innovadoras como la arteterapia para el manejo y canalización de emociones. -Mayor apertura social al diálogo sobre salud mental y prevención del suicidio. -Posibilidad de articular acciones con entidades de salud, bienestar social y cultura para fortalecer la atención integral.

3. DESARROLLO DEL CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

3.1 "CARTA CON CARIÑO"

Desde el área de la psicología, los vínculos afectivos se comprenden como relaciones significativas que brindan seguridad emocional, apoyo y sentido de pertenencia, siendo fundamentales para el bienestar psicológico del adulto mayor. A lo largo del ciclo vital, estas relaciones se constituyen como una fuente de protección emocional que favorece la autoestima, la regulación emocional y la adaptación a los cambios propios del envejecimiento.

La expresión emocional positiva hace referencia a la capacidad de reconocer, comunicar y compartir emociones como el afecto, la gratitud, el reconocimiento y el amor, lo cual contribuye a fortalecer la salud mental, disminuir sentimientos de soledad y promover relaciones interpersonales más saludables. En el adulto mayor, este proceso cobra especial relevancia, ya que facilita la resignificación de experiencias de vida y el reconocimiento del valor personal y social.

Asimismo, las redes de apoyo —entendidas como el conjunto de personas, vínculos y recursos significativos (familiares, sociales y comunitarios)— cumplen un rol esencial en la protección emocional, el acompañamiento y la calidad de vida del adulto mayor. Su identificación y fortalecimiento permiten reforzar el sentido de apoyo, pertenencia y seguridad.

En este contexto, la actividad "Carta con cariño" se propone como una estrategia psicosocial que favorece la expresión emocional positiva, el reconocimiento de vínculos afectivos y la valoración de las redes de apoyo, promoviendo espacios de reflexión, conexión emocional y fortalecimiento del bienestar integral del adulto mayor.

Metodología:

La actividad "Carta con cariño" se desarrolla bajo una metodología participativa y vivencial, orientada a facilitar la expresión emocional positiva y el fortalecimiento de los vínculos afectivos en el adulto mayor. Desde la psicología, se promueve un espacio seguro, respetuoso y empático que permita a los participantes reconocer sus emociones, identificar

sus redes de apoyo y resignificar sus experiencias de vida a través de la palabra escrita y el diálogo reflexivo.

Desarrollo de la actividad

- Se inicia con un espacio de bienvenida, donde se explica el propósito de la actividad y se genera un clima de confianza. A través de una breve conversación guiada, se invita a los participantes a reflexionar sobre las personas significativas en su vida y el valor del afecto y el reconocimiento emocional.
- Se brinda una explicación sencilla sobre la importancia de expresar emociones positivas como el cariño, la gratitud y el reconocimiento, resaltando su impacto en el bienestar emocional, la autoestima y la salud mental del adulto mayor.
- Cada participante escribe una carta dirigida a una persona significativa (familiar, amigo, cuidador o incluso a sí mismo), expresando sentimientos de afecto, agradecimiento y reconocimiento. Se respeta el ritmo individual, brindando acompañamiento y apoyo emocional durante el proceso.
- De manera voluntaria, algunos participantes comparten el contenido de su carta o reflexionan sobre la experiencia vivida, favoreciendo la validación emocional y el fortalecimiento de los vínculos grupales.
- Se realiza un cierre grupal donde se refuerza la importancia de las redes de apoyo y la expresión emocional positiva, invitando a los participantes a mantener estos vínculos como fuente de bienestar y acompañamiento emocional.

Logros

Como resultado del desarrollo de la actividad "Carta con cariño", se generaron espacios significativos de reflexión, expresión emocional y fortalecimiento de los vínculos afectivos en los adultos mayores participantes. Desde el acompañamiento psicológico, la estrategia permitió reconocer la importancia de las redes de apoyo, promover la expresión emocional positiva y fortalecer la autoestima, impactando de manera favorable en el bienestar emocional y social de los participantes. Como logros se obtuvieron los siguientes:

- Se fortalecieron los vínculos afectivos entre los adultos mayores y sus redes de apoyo, a través de la expresión de sentimientos de cariño, gratitud y reconocimiento.

- Se promovió la expresión emocional positiva, facilitando espacios seguros para la comunicación de emociones y experiencias significativas.
- Los participantes identificaron y valoraron sus redes de apoyo familiares, sociales y comunitarias como factores protectores para su bienestar emocional.
- Se evidenció un aumento en la autoestima y en el reconocimiento del valor personal, capacidades y experiencias de vida del adulto mayor.
- Se favoreció la resignificación de la historia de vida, permitiendo que los participantes reconocieran logros y momentos importantes de su trayectoria personal.
- Se fortaleció el sentido de pertenencia y la cohesión grupal, generando un ambiente de apoyo, respeto y empatía

Dificultades

Durante el desarrollo de la actividad se presentaron algunas dificultades propias del contexto y de las características de la población adulta mayor. En primer lugar, se evidenció que algunos participantes manifestaron resistencia inicial para expresar sus emociones de manera abierta, lo cual está asociado a patrones culturales, experiencias de vida y dificultades en el reconocimiento emocional. Asimismo, se identificaron limitaciones en la escritura y en la lectoescritura, lo que requirió mayor acompañamiento individual y ajustes en el ritmo de la actividad.

Evidencia fotográfica



Registro Fotográfico 1- "Cartas con cariño"



Registro Fotográfico 2 "Cartas con cariño"

LA MALOKA

TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA



Registro Fotográfico 3 "Cartas con cariño"



Registro Fotográfico 4 "Cartas con cariño"



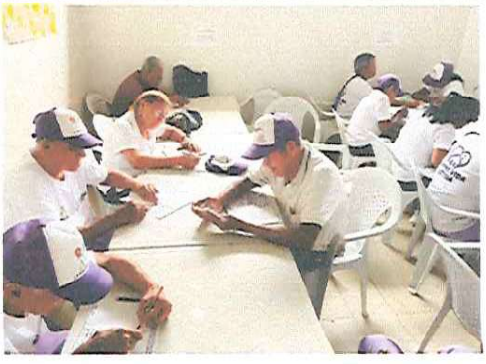
Registro Fotográfico 5 "Cartas con cariño"



Registro Fotográfico 6 "Cartas con cariño"



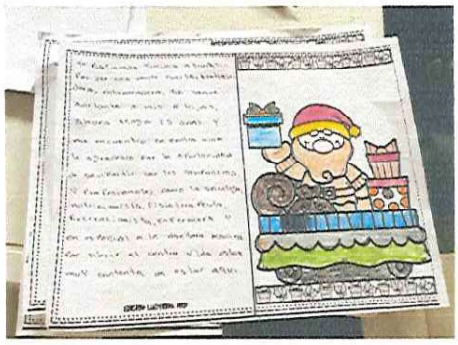
Registro Fotográfico 7 "Cartas con cariño"



Registro Fotográfico 8 "Cartas con cariño"



Registro Fotográfico 9 "Cartas con cariño"



Registro Fotográfico 10 "Cartas con cariño"

3.2 "LINEA DE LA VIDA PERSONAL"

Desde la psicología, la identidad personal se entiende como una construcción dinámica que se desarrolla a lo largo del ciclo vital, integrada por las experiencias, los roles, los valores, los vínculos y los significados que cada persona atribuye a su historia de vida. En la etapa de la adultez mayor, este proceso adquiere especial relevancia, ya que permite integrar el pasado, el presente y las proyecciones futuras, favoreciendo el sentido de coherencia, aceptación y valoración personal.

El reconocimiento consciente de los logros alcanzados, los desafíos superados y los momentos significativos vividos a lo largo de la vida contribuye al fortalecimiento de la autoestima, la identidad y el bienestar emocional del adulto mayor. En este sentido, la actividad **"Línea de la vida personal"** se plantea como una estrategia psicosocial que facilita el autoconocimiento, la reflexión personal y la resignificación de la historia de vida, promoviendo una visión integral y positiva de la trayectoria personal.

Metodología

La actividad se desarrolla mediante una metodología participativa, reflexiva y vivencial, centrada en la persona, que reconoce la singularidad de cada historia de vida. Desde el acompañamiento psicológico, se genera un espacio seguro, empático y respetuoso, que permite al adulto mayor expresar emociones, recuerdos y aprendizajes, respetando su ritmo, capacidades y estado emocional.

Durante el desarrollo de la actividad se inicia con un espacio de bienvenida, orientado a generar confianza y disposición emocional. Se explica el objetivo de la actividad, invitando a los participantes a reflexionar sobre las distintas etapas de su vida, destacando que cada experiencia vivida forma parte de su identidad y crecimiento personal.

- Se brinda una explicación clara y accesible sobre los conceptos de identidad y autoconocimiento, resaltando la importancia de reconocer la propia historia de vida como fuente de aprendizaje, resiliencia y fortaleza emocional. Se enfatiza que tanto los logros como las dificultades han contribuido a la persona que son hoy.
- Cada participante construye su línea de vida de manera gráfica y simbólica, ubicando cronológicamente momentos significativos de su historia personal, tales como la infancia, la juventud, la adultez, logros personales y familiares, desafíos enfrentados y aprendizajes obtenidos. Durante este proceso, se brinda acompañamiento individual, especialmente a quienes presentan dificultades cognitivas, motrices o emocionales.
- De forma voluntaria, los participantes comparten aspectos de su línea de vida con el grupo, favoreciendo la escucha activa, la validación emocional y el respeto por las historias personales. Este espacio fortalece el sentido de pertenencia y el reconocimiento mutuo.
- Se realiza un cierre grupal enfocado en resaltar el valor de la historia de vida como un legado personal, destacando la importancia de reconocerse como personas valiosas, con una trayectoria significativa y digna de reconocimiento.

Logros

La implementación de la actividad permitió generar un espacio profundo de reflexión personal y reconocimiento de la trayectoria vital de los adultos mayores, favoreciendo procesos de autoconocimiento, fortalecimiento de la identidad y bienestar emocional.

- Se promovió el reconocimiento consciente de la historia de vida, identificando logros, desafíos, aprendizajes y momentos significativos.
- Se fortaleció la identidad personal, favoreciendo una visión más integrada y positiva de sí mismos.
- Se evidenció un aumento en la autoestima y en el reconocimiento de las capacidades personales y recursos internos.

- Se facilitó la expresión emocional y la resignificación de experiencias pasadas, promoviendo la aceptación y el bienestar emocional.
- Se fortalecieron los vínculos grupales y el respeto por la diversidad de historias de vida, generando un ambiente de apoyo y empatía.

Debilidades

Durante el desarrollo de la actividad se presentaron algunas dificultades asociadas a la evocación de recuerdos, especialmente aquellos relacionados con pérdidas, duelos o experiencias dolorosas, lo que generó respuestas emocionales intensas en algunos participantes. Asimismo, se identificaron limitaciones cognitivas, de memoria, atención y motricidad fina, propias del proceso de envejecimiento, que requirieron mayor acompañamiento y adaptación metodológica.

Evidencia fotográfica



Registro Fotográfico 1- "Línea de la vida personal"



Registro Fotográfico 2 "Línea de la vida personal"

LA MALOKA

TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA



Registro Fotográfico 3- "Línea de la vida personal"



Registro Fotográfico 4 "Línea de la vida personal"



Registro Fotográfico 5 "Línea de la vida personal"



Registro Fotográfico 6 "Línea de la vida personal"



Registro Fotográfico 7- ""Línea de la vida personal"



Registro Fotográfico 8 "Línea de la vida personal"



Registro Fotográfico 9- "Línea de la vida personal"



Registro Fotográfico 10 "Línea de la vida personal"

3.3 "ÁRBOL FAMILIAR EMOCIONAL"

Desde el área de la psicología, la familia se comprende como el primer sistema de apoyo emocional y social del individuo, en el cual se construyen los vínculos afectivos, los roles, las normas y las relaciones de cuidado y protección. A lo largo del ciclo vital, y especialmente en la etapa de la adultez mayor, los lazos familiares adquieren un papel fundamental en el bienestar emocional, la identidad y el sentido de pertenencia, influyendo directamente en la autoestima y la percepción de apoyo.

El reconocimiento de las figuras significativas, los roles familiares y las relaciones de protección permite al adulto mayor comprender su lugar dentro del sistema familiar, valorar los vínculos que le brindan acompañamiento y resignificar aquellas relaciones que han marcado su historia. En este contexto, la actividad "Árbol Familiar Emocional" se plantea como una estrategia psicosocial que facilita la identificación y reflexión sobre los lazos familiares, promoviendo el reconocimiento de las redes de apoyo y fortaleciendo los vínculos afectivos desde una mirada emocional y simbólica.

Metodología

La actividad se desarrolla a través de una metodología participativa, reflexiva y experiencial, centrada en la narrativa personal y la representación simbólica de los vínculos familiares. Desde el acompañamiento psicológico, se genera un espacio de confianza, respeto y contención emocional, que permite al adulto mayor expresar sentimientos, recuerdos y

significados asociados a su familia, reconociendo tanto las relaciones protectoras como aquellas que han representado desafíos emocionales.

Desarrollo de la actividad

- Se inicia con un espacio de bienvenida, donde se explica el objetivo de la actividad y se introduce el concepto de la familia como red emocional y de apoyo. A través de preguntas orientadoras, se invita a los participantes a reflexionar sobre las personas que han sido importantes en su vida familiar y el papel que han desempeñado en su historia.
- Se brinda una explicación sencilla sobre los lazos familiares, los roles y las figuras de apoyo, resaltando la importancia de identificar relaciones de cuidado, protección, acompañamiento y afecto. Se enfatiza que los vínculos familiares no solo se definen por la consanguinidad, sino también por el significado emocional y el apoyo brindado.
- Cada participante elabora su árbol familiar de manera simbólica, representando en las raíces a las figuras que han sido base de apoyo y formación, en el tronco a las personas con quienes mantiene vínculos significativos en la actualidad y en las ramas a aquellos familiares o figuras importantes que representan apoyo emocional, cuidado o acompañamiento. Durante este proceso, se invita a identificar emociones asociadas a cada vínculo, permitiendo una lectura emocional del sistema familiar.
- Se realiza un cierre grupal enfocado en la importancia de reconocer y fortalecer las relaciones familiares protectoras, resaltando el valor de las redes de apoyo para el bienestar emocional y la calidad de vida del adulto mayor.

Logros

La implementación de la actividad permitió generar espacios de reflexión profunda sobre los lazos familiares y las redes de apoyo, favoreciendo el reconocimiento de figuras significativas y el fortalecimiento del bienestar emocional de los adultos mayores.

- Se facilitó la identificación de figuras de apoyo y vínculos significativos dentro del *sistema familiar.*
- Se promovió el reconocimiento de roles familiares y relaciones de cuidado y protección.
- Se fortaleció el sentido de pertenencia y la valoración de los lazos familiares.

- Se favoreció la expresión emocional asociada a experiencias familiares significativas.
- Se evidenció un fortalecimiento de la autoestima y la seguridad emocional en los participantes.

Dificultades

Durante el desarrollo de la actividad se presentaron algunas dificultades relacionadas con la evocación de experiencias familiares complejas, tales como conflictos, pérdidas o rupturas de vínculos, lo que generó respuestas emocionales intensas en algunos adultos mayores. Asimismo, se identificaron casos en los que las redes familiares eran limitadas o inexistentes, lo cual generó sentimientos de tristeza o nostalgia.

Adicionalmente, se presentaron dificultades asociadas a la comprensión de la representación simbólica del árbol familiar y a limitaciones cognitivas o motrices, propias del proceso de envejecimiento, lo que requirió mayor acompañamiento individual y adaptación en el desarrollo de la actividad, priorizando siempre el cuidado emocional y el respeto por los procesos personales.

Evidencia fotográfica



Registro Fotográfico 1 - "Árbol Familiar Emocional"



Registro Fotográfico 2 - "Árbol Familiar Emocional"

LA MALOKA

TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA



Registro Fotográfico 3- "Árbol Familiar Emocional"



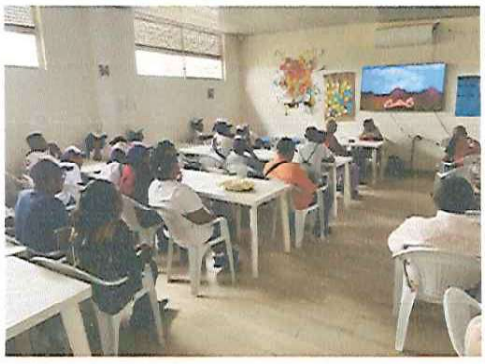
Registro Fotográfico 4 - "Árbol Familiar Emocional"



Registro Fotográfico 5- - "Árbol Familiar Emocional"



Registro Fotográfico 6 - "Árbol Familiar Emocional"



Registro Fotográfico 7- "Árbol Familiar Emocional"



Registro Fotográfico 8 - "Árbol Familiar Emocional"



Registro Fotográfico 9- "Árbol Familiar Emocional"



Registro Fotográfico 10 "Árbol Familiar Emocional"

3.4 "Mi red de apoyo, mi bienestar"

Desde la psicología, las redes de apoyo se comprenden como el conjunto de vínculos significativos —familiares, sociales y comunitarios— que brindan acompañamiento emocional, ayuda práctica y contención afectiva, constituyéndose como un factor protector fundamental para la salud mental y el bienestar integral del adulto mayor. La percepción de apoyo social se asocia directamente con una mayor autoestima, mejor regulación emocional y menor riesgo de aislamiento, soledad y deterioro emocional.

En la etapa de la adultez mayor, el fortalecimiento de las relaciones familiares adquiere una relevancia especial, ya que estas relaciones representan una fuente primaria de cuidado, protección y sentido de pertenencia. Reconocer y valorar la red de apoyo permite al adulto mayor identificar los recursos emocionales disponibles, fortalecer los vínculos existentes y resignificar su rol dentro de la familia y la comunidad. En este sentido, la actividad "Mi red de apoyo, mi bienestar" se plantea como una estrategia psicosocial orientada a fortalecer las relaciones familiares y sociales, promoviendo el bienestar emocional, la seguridad afectiva y la calidad de vida.

Metodología

La actividad se desarrolla mediante una metodología participativa, reflexiva y vivencial, centrada en la identificación consciente de las redes de apoyo y en la expresión emocional asociada a los vínculos significativos. Desde el acompañamiento psicológico, se genera un espacio de confianza, escucha activa y respeto, que permite al adulto mayor reconocer,

valorar y fortalecer sus relaciones familiares y sociales, atendiendo a sus necesidades emocionales y personales.

Desarrollo de la actividad

- Se inicia con un espacio de bienvenida y contextualización, en el cual se explica el propósito de la actividad y se introduce el concepto de red de apoyo. A través de preguntas orientadoras, se invita a los participantes a reflexionar sobre las personas que forman parte de su entorno cercano y que contribuyen a su bienestar emocional.
- Se brinda una explicación clara y accesible sobre la importancia de las redes de apoyo para la salud mental del adulto mayor, resaltando el papel de la familia como fuente de cuidado, acompañamiento y protección. Se enfatiza que las redes de apoyo pueden fortalecerse a través de la comunicación, el afecto y la participación activa.
- Cada participante identifica y representa su red de apoyo, reconociendo a familiares, amigos, vecinos y figuras institucionales que cumplen un rol significativo en su bienestar. Se invita a reflexionar sobre el tipo de apoyo que cada vínculo brinda (emocional, práctico, afectivo), favoreciendo una comprensión integral de su red.
- Se realiza un cierre grupal donde se refuerza la importancia de cuidar y fortalecer las relaciones familiares y sociales, destacando que una red de apoyo sólida contribuye al bienestar emocional, la autonomía y la calidad de vida del adulto mayor.

Logros

La implementación de la actividad permitió generar espacios de reflexión y reconocimiento sobre la importancia de las redes de apoyo en la vida del adulto mayor, fortaleciendo las relaciones familiares y el bienestar emocional.

- Se facilitó la identificación y valoración de las redes de apoyo familiares y sociales.
- Se fortalecieron las relaciones familiares, promoviendo una mayor comunicación y cercanía emocional.
- Se evidenció un aumento en la percepción de apoyo y seguridad emocional en los participantes.
- Se promovió la expresión emocional positiva y el reconocimiento de vínculos significativos.

- Se fortaleció la autoestima y el sentido de pertenencia del adulto mayor.

Dificultades

Durante el desarrollo de la actividad se presentaron dificultades relacionadas con la identificación de redes de apoyo limitadas o débiles en algunos adultos mayores, lo que generó emociones de tristeza o sensación de soledad. Asimismo, se evidenciaron dificultades en la expresión emocional y en la comunicación de necesidades afectivas, asociadas a experiencias previas o a dinámicas familiares complejas.

Registro fotográfico



Registro Fotográfico 1 "Mi red de apoyo, mi bienestar"



Registro Fotográfico 2 "Mi red de apoyo, mi bienestar"



Registro Fotográfico 3 "Mi red de apoyo, mi bienestar"



Registro Fotográfico 4 "Mi red de apoyo, mi bienestar"

LA MALOKA

TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA



Registro Fotográfico 5 "Mi red de apoyo, mi bienestar"



Registro Fotográfico 6"Mi red de apoyo, mi bienestar"



Registro Fotográfico 7 "Mi red de apoyo, mi bienestar"



Registro Fotográfico 8 "Mi red de apoyo, mi bienestar"



Registro Fotográfico 9 "Mi red de apoyo, mi bienestar"



Registro Fotográfico 10 "Mi red de apoyo, mi bienestar"

4. REGISTRO DE ACTIVIDADES ADICIONALES

Desde el área de psicología se desarrolló un proceso de seguimiento emocional y conductual dirigido a un grupo de usuarios que, durante la intervención, evidenciaron situaciones emocionales de alta complejidad, caracterizadas por la presencia de manifestaciones de tristeza profunda, desmotivación, alteraciones del estado de ánimo y signos compatibles con posibles rasgos depresivos y ansiosos. Ante esta situación, se consideró necesario implementar un acompañamiento individualizado con el fin de brindar orientación y apoyo psicoemocional oportuno, favoreciendo la adquisición de estrategias de afrontamiento adaptativas frente a los factores que comprometían su bienestar.

Es importante resaltar que este proceso no tuvo un carácter psicoterapéutico, sino que se enmarcó dentro de un enfoque psicoeducativo y preventivo, cuyo propósito central fue dotar a los usuarios de herramientas prácticas para la gestión de sus emociones, tales como técnicas de autocontrol, recursos de regulación emocional y pautas para la identificación temprana de pensamientos y conductas de riesgo. Esta orientación estuvo acompañada de ejercicios de reflexión guiada, lo que permitió que los usuarios reconocieran de manera consciente sus estados internos y exploraran alternativas funcionales para responder ante las dificultades emocionales.

De manera paralela, se abordaron conductas disruptivas que estaban incidiendo negativamente en la convivencia, generando espacios de diálogo y concertación orientados a la construcción de acuerdos y compromisos personales. Dichos compromisos estuvieron encaminados al fortalecimiento de la convivencia armónica, la comunicación asertiva y el

respeto mutuo dentro del grupo, generando un impacto positivo en la dinámica social. Como resultado de este proceso, se evidenció una mejora significativa en la interacción entre pares, caracterizada por un ambiente más colaborativo y solidario, que redujo tensiones y favoreció el establecimiento de relaciones más saludables.

Finalmente, este acompañamiento se integró de manera transversal con el Manual de Convivencia, el cual se presentó como un instrumento orientador que permitió reforzar la importancia de la autorregulación, la responsabilidad individual y el respeto a las normas establecidas. Su aplicación en el contexto práctico posibilitó no solo la resolución de conflictos cotidianos, sino también la interiorización de valores que favorecen la cohesión grupal y la sana convivencia.

5. IDENTIFICACIÓN DE CASOS ESPECIALES

USUARIO	IDX	PLAN DE MANEJO
12.907.001	Alzheimer	Medicado por parte de psiquiatría y control guiado por el familiar
40.180.112	Posible Alzheimer o demencia senil	Aún no está diagnosticada o medicada
40.175.252	Posible demencia senil (Alucinaciones visuales y auditivas)	Aún no está diagnosticada o medicada

6. CONCLUSIONES

El desarrollo de las actividades psicosociales orientadas al fortalecimiento de la identidad, los vínculos afectivos, las redes de apoyo y el bienestar emocional del adulto mayor permitió consolidar un proceso integral de acompañamiento psicológico y emocional, enfocado en el reconocimiento de la historia de vida, el autoconocimiento y el fortalecimiento de las relaciones familiares y sociales. A lo largo del programa, se generaron espacios seguros, empáticos y participativos que favorecieron la expresión emocional positiva, la reflexión personal y la resignificación de experiencias significativas.

Mediante estrategias como la carta con cariño, la línea de la vida personal, el árbol familiar emocional y la identificación de la red de apoyo, se evidenciaron cambios positivos en los usuarios, reflejados en un mayor reconocimiento de sus capacidades, fortalecimiento de la autoestima, aumento del sentido de pertenencia y una percepción más positiva de sí mismos y de sus vínculos. Asimismo, los participantes lograron identificar y valorar sus

redes de apoyo como factores protectores fundamentales para su bienestar emocional y calidad de vida.

El acompañamiento psicológico permanente permitió atender de manera oportuna las necesidades emocionales individuales, brindando contención, orientación y apoyo durante los procesos de evocación emocional, especialmente en aquellos momentos relacionados con recuerdos significativos, pérdidas o desafíos personales. Este acompañamiento contribuyó a que los adultos mayores se sintieran escuchados, validados y acompañados, fortaleciendo su bienestar emocional y su confianza en el proceso.

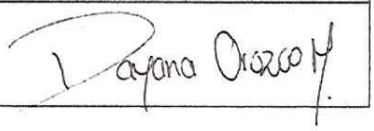
En conclusión, los objetivos propuestos dentro del programa fueron alcanzados de manera satisfactoria, logrando promover cambios positivos en los usuarios y fortaleciendo aspectos clave como la identidad, los lazos familiares, las redes de apoyo y la salud emocional del adulto mayor. El proceso desarrollado reafirma la importancia del acompañamiento psicosocial continuo como una estrategia fundamental para el envejecimiento activo, digno y saludable, impactando de manera significativa en la calidad de vida de los participantes.

RECOMENDACIONES

- Fortalecer la continuidad del acompañamiento psicológico y emocional, garantizando espacios permanentes de escucha, orientación y contención emocional para los adultos mayores, con el fin de prevenir el aislamiento, la depresión y el deterioro emocional.
- Promover de manera constante actividades psicosociales orientadas al fortalecimiento de la identidad, la autoestima y los vínculos afectivos, que permitan a los adultos mayores reconocer su historia de vida, capacidades y aportes a la familia y la comunidad.
- Fortalecer la participación de las familias en el proceso, generando espacios de sensibilización y orientación familiar que promuevan el respeto, el cuidado y el acompañamiento del adulto mayor, reforzando las redes de apoyo y los lazos familiares.
- Implementar estrategias intergeneracionales, que faciliten el intercambio de experiencias y saberes entre adultos mayores, niños, jóvenes y familias, promoviendo el reconocimiento social y el sentido de pertenencia.

TRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

ELABORADO POR

NOMBRE	CARGO	FIRMA
DAYANA OROZCO	PSICOLOGA	

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S

LA MALOKA

ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE PSICOLOGIA DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	TEMATICA ORIENTACION				FIRMA	HUELLA
			ACTIVIDAD 1: 03/DIC/25 TEMA: CARTA CON CARIÑO.	ACTIVIDAD 2: 10/DIC/25 TEMA: LIENEA DE LA VIDA PERSONAL (IDENTIDAD Y AUTOCONOCIMIENTO)	ACTIVIDAD 3: 17/DIC/25 TEMA: ARBOL FAMILIAR EMOCIONAL (LAZOS FAMILIARES)	ACTIVIDAD 4: 24/DIC/25 TEMA: ESPEJO DE CUALIDADES(AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOACEPTACION.		
1	ALBERTO COLLANTES TELLO	6.566.529	X	X	X	✓	NO Firma	
2	ALBERTO CUELLA SILVA	15.886.637	X	X	X	X		
3	ALEJANDRINA CHOTA LAULANTE	40.178.311	X	X	X	X	NO Firma	
4	ALFREDO TORRES	14.435.285	X	X	X	X		
5	ALICIA ALVAREZ RAMOS	41.102.324	X	X	X	X	NO Firma	
6	ALVARO CURICO MANUYAMA	15.886.310	X	X	X	X		
7	ANTONIO GONZALEZ VIANA	15.887.017	X	X	X	✓		
8	ARGELIO CURICO	15.886.105	X	X	X	X	NO Firma	
9	AUGUSTO CURICO SILVA	15.885.838	X	X	X	X	NO Firma	

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S

LA MALOKA



ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE PSICOLOGIA DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025

10	AURELIANO COELLO AHUE	18.050.383	X	X	X	X		
11	CARLOS QUIROZ RAMIREZ	17.635.854	X	X	X	X	NO FIRMA	
12	CECILIA IPUCHIMA AHUANARI	40.177.345	X	X	X	X		
13	CELIA CAHUACHI AHUANARY	40.178.422	X	X	X	X	NO FIRMA	
14	CELSO AMIAS MURAYARI	15.876.098	X	X	X	X		
15	CLEMENCIA CARIJONA TANIMUCA	40.165.095	X	X	X	X	NO FIRMA	
16	DIAMANTINA SAVILVINO RODRIGUEZ	41.057.727	X	X	X	X	NO FIRMA	
17	DIEGO GUTIERREZ MEJIA	10.234.072	X	X	X	X		
18	DOLLY BAOS MOJICA	40.175.747	X	X	X	X	NO FIRMA	
19	DULCINA PINTO COELLO	40.150.514	X	X	X	X		
20	EDELFINA CASTILLO VASQUEZ	41.056.368	X	X	X	X	NO FIRMA	
21	EDELMIRA YAICATE DE GONZALEZ	40.176.143	X	X	X	X	NO FIRMA	

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S

LA MALOKA

ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE PSICOLOGIA DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025

22	ELVIA BIRTO PEREA	40.178.505					NO FIRMA
23	ELVIRA GONZALEZ GONZALEZ	20.606.874					
24	ESTHER FERNANDEZ GUTIERREZ	41.055.659					
25	FERNANDO VILLARREAL MONTENEGRO	79.553.105					NO FIRMA
26	FERNANDO NEGETEYE NEGETEYE	2.700.864					NO FIRMA
27	FREDY ANTONIO GONZALEZ BOTERO	16.588.248					
28	FRANCISCA PACAYA TAPAYURI	40.178.358					NO FIRMA
29	GENARO CARIHUASARY INUMA	6.565.587					NO FIRMA
30	GLADYS FONSECA	41.056.071					NO FIRMA
31	GRACIÑA AGUILAR SAMIAS	40.179.459					NO FIRMA
32	HONORIA SANCHEZ DE GARCIA	40.175.252					NO FIRMA
33	IGNACIO NEIRA MORENO	2.996.082					

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S

LA MALOKA

ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE PSICOLOGIA DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025

34	IGNACIO VASQUEZ ROJAS	15.885.800	X	X	X	X	
35	ISABEL RAMOS LUCAS	40.176.348	X	X	X	X	NO FIRMA
36	JAIME HERNANDO MONTOYA GIRALDO	19.410.199	X	X	X	X	
37	JESUS ANTONIO CASTILLO GUZMAN	79.154.119	X	X	X	X	
38	JESUS ENRIQUE PROAÑOS SALINAS	15.888.429	X	X	X	X	
39	JORGE ELIECER RIASCOS FONSECA	19.054.218	X	X	X	X	
40	JORGE ENRIQUE ROJAS	97.435.006	X	X	X	X	
41	JOSE DEL CARMEN JEAN PEREZ	15.888.226	X	X	X	X	
42	JOSE HERNANDO RODRIGUEZ CORTES	16.190.491	X	X	X	X	NO FIRMA
43	JOSE RICARDO ROJAS MARCELINO	15.875.266	X	X	X	X	NO FIRMA
44	JORGE RUBEN GUERRA AGUIRRE	15.876.489	X	X	X	X	
45	LAURA CAHUACHE CANDENA	40.178.942	X	X	X	X	NO FIRMA
46	LUCIMAR MURAYARI AMIAS	41.056.455	X	X	X	X	
47	LUIS ALVARO MUÑOZ MONTILLA	12.907.001	X	X	X	X	NO FIRMA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S

LA MALOKA

ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE PSICOLOGIA DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025

48	LUIS ANTONIO FORERO MEDINA	19.128.712	X	X	X	X	NO FIRMA	
49	LUIS ELIAS GARZON DIAZ	19.319.802	X	X	X	X	NO FIRMA	
50	LUIS FERNANDO BOTERO CARDONA	15.898-698	X	X	X	X		
51	LUIS FLORES CASTILLO	15.877.986	X	X	X	X	NO FIRMA	
52	LUIS OCTAVIO CORRALES FERNANDEZ	16.249.920	X	X	X	X		
53	MARIA ASUNCION KUDIMUGO GIMAIDO	40.160.381	X	X	X	X	NO FIRMA	
54	MARIA DEL CARMEN DEVIA BARRERO	41.687.436	X	X	X	X		
55	MARIA ELENA PIÑA MANIHUARI	41.059.903	X	X	X	X	NO FIRMA	
56	MARIA JULIA PIÑA CAHUACHE	40.176.926	X	X	X	X	NO FIRMA	
57	MARIA LELI SANTANA FLORES	40.180.128	X	X	X	X	NO FIRMA	
58	MARIA TENAZOA MURAYARI	40.179.723	X	X	X	X	NO FIRMA	
59	MARIA VASQUEZ FLOREZ	40.179.349	X	X	X	X	NO FIRMA	
60	MERCEDES PAREDES CHAVEZ	41.056.436	X	X	X	X		

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S

LA MALOKA

ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE PSICOLOGIA DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025

61	MIGUEL SANCHEZ MARQUEZ	15.888.546	X	X	X	X	NO FIRMA
62	NELLY PINTO PINTO	40.150.352	X	X	X	X	Nelly Pinto
63	OSCAR CESAR PROAÑO	15.877.198	X	X	X	X	NO FIRMA
64	RAIMUNDA YUCUNA RIVEROS	40.170.143	X	X	X	X	
65	RAIMUNDO GONZALES CAHUAMAY	15.888.997	X	X	X	X	NO FIRMA
66	RAUL TAMANI AMIA	6.566.135	X	X	X	X	NO FIRMA
67	ROGELIO CABRERA BUSTO	15.886.129	X	X	X	X	NO FIRMA
68	ROLANDO ROJAS SANCHEZ	97.448.089	X	X	X	X	NO FIRMA
69	ROMEL LUNA	15.888.637	X	X	X	X	
70	ROSARIO SANCHEZ BERNAL	40.178.965	X	X	X	X	NO FIRMA
71	ROSALBINA MORALES AHUANARI	40.177.809	X	X	X	X	NO FIRMA
72	RUBIEL ANTONIO CIFUENTES RAMOS	19.403.719	X	X	X	X	
73	RUBEN ELIAS MONTOYA ORTIZ	16.207.886	X	X	X	X	
74	SANTA CUELLAR DEL AGUILA	40.175.866	X	X	X	X	NO FIRMA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S

LA MALOKA

ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE PSICOLOGIA DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025

75	SARA FERREIRA IRARICA	40.180.112	X	X	X	X	NO FIRMA
76	SERAFIN RUBIO ROMERO	3.206.932	X	X	X	X	
77	TREVIS GOMEZ CHICA	18.051.292	X	X	X	X	NO FIRMA
78	URIEL SANCHEZ SORIA	15.887.377	X	X	X	X	NO FIRMA
79	VICTOR MANUEL MENDEZ OSPINA	12.723.138	X	X	X	X	NO FIRMA
80	YDALINA MACIEL DE TOVAR	40.177.418	X	X	X	X	

NOMBRE Y FIRMA DEL PROFESIONAL	Dayana Oraca
CARGO O PROFESION	236987 — Psicologa.
TARJETA PROF, REGISTRO O CEDULA	236987.

NIT 800.251.482-5

LA MALOKA

CENTRO DE VIDA

INFORME ACTIVIDADES AREA NUTRICION DEL MES DE DICIEMBRE 2025.

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

INFORME DE ACTIVIDADES EJECUTADAS DURANTE EL PROGRAMA CENTRO VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LETICIA AMAZONAS

El componente de Nutrición realiza las siguientes actividades para dar cumplimiento al cronograma de actividades del mes de diciembre del 2025, en el centro de vida, HOGARES DE PASO LA MALOKA, de la siguiente manera:

CRONOGRAMA DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES DICIEMBRE 2025			
Nro.	**FECHA DE ACTIVIDAD**	**TIPO DE ACTIVIDAD**	**TEMA**
1	04/12/2025	• Actividad educativa con los beneficiarios de Centro de vida-la Maloka en el mensaje 9 de las guías alimentarias para la población colombiana.	• Por el placer de vivir saludablemente, realice actividad física de forma regular.
2	11/12/2025	• Actividad educativa en el tema sarcopenia	• Sarcopenia.
3	18/12/2025	• Actividad educativa en el tema Buenas Practicas de Higiene y el sueño seguro.	• Buenas practicas de higiene y sueño seguro.
4	25/12/2025	• Actividad educativa con los beneficiarios de Centro de vida-la Maloka en el tema: Prevención de ETAS.	• Prevención de Enfermedades Trasmitidas por Alimentos.

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA

1.0 OBJETIVO GENERAL Prestar los servicios profesionales como Nutricionista Dietista del Centro de vida Hogar de Paso la Maloka

1.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Realizar sensibilización en la importancia de las buenas prácticas de higiene, sueño seguro y estilos de vida saludable.
- ✓ Realizar seguimiento al estado nutricional de los adultos mayores beneficiarios, a los cuales, conforme a la valoración, se brinda recomendaciones alimentarias y nutricionales.
- ✓ Realizar seguimiento a las condiciones sanitarias del servicio de alimentación y cumplimiento al ciclo de menú.

1.2 INFORME SOBRE EL ANALISIS DOFA:

ANALISIS DEL SERVICIO EN EL CENTRO VIDA	
AMENAZAS	**FORTALEZAS**
-La no continuidad del programa, aumenta el riesgo de malnutrición en los beneficiarios e inseguridad alimentaria en los adultos mayores beneficiarios del programa. -La dependencia permanente de los beneficiarios para realizar sus actividades diarias y la poca red de apoyo de los adultos mayores beneficiarios aumenta los riesgos de caídas, accidentes y afecciones en salud. -Las barreras en salud es una amenaza para la atención integral en salud requerida para los beneficiarios, el no contar con un nivel de mayor complejidad, los procesos y no disponibilidad de medicamentos, el vencimiento de las órdenes y oportunidad en las atenciones de las diferentes especialidades.	-Suministro del 100% de los tiempos de comida principales durante la vigencia del mes de diciembre del 2025. -Se garantiza la intervención de un profesional en Nutrición y Dietética y Educación alimentaria y nutricional, durante la ejecución del programa. -Se cuenta con un equipo interdisciplinario que trabaja permanentemente en equipo, promoviendo una atención diferencial y eficiente en el Centro de vida.

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
-Inicio tardío de la contratación, por posible falta de recursos para la garantía del programa durante todo el año. -Poca aceptación de la población objeto para asistir a su IPS o ESE Hospital San Rafael de Leticia, en pro de recibir una atención de mayor nivel en salud. -Inadecuados hábitos alimentarios y estilos de vida.	-Suministro de una alimentación variada, equilibrada y adecuada; con alto grado de valor nutricional para la población objeto, que contribuye al mejoramiento del estado nutricional. -Reconocimiento de la empresa Maloka Hogares de paso en el territorio. -Al finalizar la ejecución del programa, se evidencia la importancia de garantizar la continuidad permanente del programa y contribuir a un estado de nutrición adecuada en los adultos mayores del territorio.

DESARROLLO DEL CRONOGRAMA

1. **3. Fecha: 04 de diciembre del 2025.**

- **TEMA 1: Actividad educativa con los beneficiarios de Centro de vida-la Maloka en el mensaje 9 de las Guias Alimentarias:**

Se realizó educación alimentación y nutricional a los adultos mayores del Centro de vida, en:

Mensaje 9: "Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular"."

Se socializa a los beneficiarios la importancia de realizar actividad física, debido al creciente número de personas con problemas de sobrepeso y obesidad, y la tendencia creciente a realizar actividades sedentarias, este mensaje nos habla de la importancia de llevar un estilo de vida más activo, que incorpore la actividad física en nuestro estilo de vida y disminuir las actividades sedentarias, complementando una alimentación sana. la actividad física hace referencia a aquellas actividades

que implican movimiento del cuerpo, distintas de las labores rutinarias. se recomienda:

En los adultos deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad

vigorosa, y dos veces o más por semana realizar actividades de fortalecimiento muscular. Los adultos mayores adicionalmente deberán incluir ejercicios de flexibilidad, coordinación y equilibrio. La actividad física es mejor si se hace al aire libre y es acorde con los gustos de las personas, como correr, a montar en bicicleta o saltar lazo, o practicar deportes de grupo.

Se explica a los adultos mayores del Centro que, toda actividad física genera gasto de calorías, aunque aquellas de mayor esfuerzo y al aire libre generan un gasto mayor. por lo anterior se socializa el siguiente cuadro muestra el gasto calórico en una hora por tipo de actividad, desde actividades leves a severas, según el grado de esfuerzo:

Cuadro 9. **Gasto energético de diferentes actividades en orden del grado de esfuerzo (kcal/hora).**

Actividades - Grado de esfuerzo de leve a severo	kcal/hora
Estiramientos / yoga	184
Caminar de paseo	184
Caminar con el perro	221
Caminar bajando escaleras	221
Caminar moderadamente rápido (4,5 km/h)	243
Ejercicios musculares suaves	257
Bicicleta paseo (< 16 km/h)	294
Aeróbico acuático / ejercicios musculares	294
Baile	353
Caminar rápido (6,0 km/h)	368
Gimnasio general	404
Bicicleta (esfuerzo ligero, 16-19 km/h)	441
Nadar, placer o recreo	441
Baile aeróbico	478
Máquina de esquí	515
Nadar esquife	515
Correr en general	515
Bicicleta (esfuerzo medio, 19-22,5 km/h)	588
Gimnasio fuerte	588
Caminar en cuesta	588
Caminar subiendo escaleras	588

Fuente: guías alimentarias para la población colombiana

Seguidamente se socializan los beneficios que trae la actividad física, los cuales son:

- Mantiene un adecuado estado de salud.
- Disminuye el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y mejora la figura.
- Mejora la salud de músculos, corazón, venas y arterias.
- Disminuye el riesgo de infartos.
- Fortalece los huesos y las articulaciones.
- Mejora la absorción de las vitaminas necesarias para el correcto funcionamiento del cuerpo.
- Mejora la concentración.
- Disminuye los niveles de estrés.
- Aumenta la resistencia al cansancio.
- Mejora la autoestima y la percepción de los sucesos de la vida.
- Previene enfermedades como diabetes, hipertensión y cáncer.

Se aconseja tomar el hábito de realizar actividad física al aire libre y pida a sus hijas, hijos acompañantes y familiares que le acompañen, ya que esto les generará un hábito protector para muchas enfermedades típicas de la edad adulta.

Para finalizar se realiza actividad lúdica, con los abuelos del centro de vida, con el apoyo del recreacionista, teniendo en cuenta la capacitación realizada el día de hoy (aeróbicos).

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA











Actividad: Educación alimentaria y nutricional a los adultos mayores beneficiarios, en el mensaje 9 de las guías alimentarias para la población colombiana.

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA

1.4 Fecha: 11 de diciembre del 2025.

- **TEMA 1: Actividad educativa con los beneficiarios de Centro de vida-la Maloka en el tema sarcopenia.**

Mediante el uso de herramientas visuales, se socializa a los beneficiarios del Centro de vida, el tema Sarcopenia, se socializa su concepto, el cual se define como la pérdida de masa muscular que se da en el envejecimiento. Así, la masa muscular se pierde de forma gradual a partir de los 30 años, acelerando el proceso a partir de los 60 años. La sarcopenia puede llevar al paciente a la discapacidad y falta de independencia, además de aumentar el riesgo de caídas y fracturas o lesiones. Se explica que, además de la pérdida de masa muscular, se produce un aumento del tejido graso, lo cual aumenta el riesgo de hipertensión, obesidad o diabetes.

Los síntomas de la sarcopenia son la masa muscular baja o pérdida gradual, menor fuerza muscular y un menor rendimiento físico, la principal causa de la sarcopenia es el paso del tiempo y el envejecimiento, ya que en este proceso interactúan varios factores: genéticos, hormonales, cambios en el estilo de vida, pérdida de peso y pérdida de las unidades motoras de la médula espinal.

Se puede prevenir o retrasar la aparición y progresión de la sarcopenia mediante la práctica de actividad física y una forma de vida activa. Las personas que mantienen una vida activa pueden retrasar esta enfermedad y conllevan a una mayor longevidad e independencia por parte del paciente.

Adicionalmente se socializa la importancia de un adecuado aporte nutricional, ya que las dietas ricas en proteínas y otros nutrientes concretos aporta fuerza y disminuye el riesgo de que la sarcopenia progrese.

Al finalizar se realiza actividad de proyeccion de video y sopa de letras con el fin de fortalecer conocimientos.

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Actividad: Educación alimentaria y nutricional a los adultos mayores beneficiarios, en el tema sarcopenia.

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

- **1. 5 Fecha: 18 de diciembre del 2025.**

- **TEMA 1: Actividad educativa con los beneficiarios de Centro de vida-la Maloka en el tema Buenas Prácticas de Higiene y el sueño seguro.**

Mediante encuentro grupal y herramientas audiovisuales, se socializa a los beneficiarios el tema Buenas Practicas de Higiene y el sueño seguro, se socializa la importancia de una adecuada higiene personal, se realiza sensibilización sobre la importancia de mantener adecuadas prácticas de higiene con el fin de evitar factores de riesgo que puedan afectar nuestra salud, se indica la importancia de mantener buenas prácticas de higiene personal, en la manipulación y almacenamiento de alimentos, lavado de manos permanente y se socializa la importancia de dormir mínimo 8 horas diarias, lo cual se logra mediante la adquisición de hábitos saludables.

Adicionalmente se socializa la importancia de garantizar un espacio agradable y saludable es un lugar confortable, seguro y armónico para vivir y convivir, un espacio vital y necesario para el desarrollo de cada persona y de todas las personas que habitan en él, por lo que se reitera la importante mantener limpias todas las superficies de la vivienda. Con respecto al agua, también es muy importante protegernos usando agua potable para el consumo humano y evitar prácticas inadecuadas de higiene que puedan contaminar el agua como mantener sucios los recipientes donde se guarda el agua, no tapar los recipientes donde se almacena el agua, dejar agua recogida durante mucho tiempo, ojo aquí se reitera que NO se deben utilizar los ríos como basureros ya que ocasiona la muerte de la fauna de los ríos y contaminación.

Es importante mantener buenas prácticas de higiene en nuestro entorno y a nivel personal, el cuidado del cuerpo es fundamental para que la persona se sienta bien, los hábitos de higiene son muy sencillos y fáciles de practicar como por ejemplo bañarse el cuerpo con agua y jabón diariamente, lavarse las manos con agua y jabón permanentemente, mantener las uñas cortas y limpias, cepillarse los dientes después de cada comida y usar ropa limpia.

Con respecto a las prácticas de higiene en los alimentos, es muy importante garantizar que los alimentos lleguen en condiciones de calidad e inocuidad hasta el momento de consumirlos, garantizando buenas prácticas de higiene en el proceso de compra, almacenamiento, preparación y servida de los alimentos, manteniendo limpias las superficies, realizando limpieza y desinfección , mantenerlos tapados y protegido de insectos y roedores, separa los alimentos crudos de los alimentos cocidos, entre otras que pueden evitar que ocasione enfermedades producidas por consumir alimentos contaminados o en mal estado como las intoxicaciones alimentarias, las cuales se presentan de manera repentina, con nauseas, cólicos, vómitos, a menudo acompañado de diarrea y escalofrió. Por lo anterior y teniendo en cuenta la normatividad se explica los protocolos y procedimientos de buenas prácticas de higiene que se implementan en el Centro de vida.

Al finalizar se realiza actividad lúdica de fortalecimiento de buenas prácticas de higiene y sueño seguro, mediante canción del tema.

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA

EVIDENCA FOTOGRÁFICA







Actividad: Educación alimentaria y nutricional a los adultos mayores beneficiarios, en el tema Buenas Prácticas de higiene y sueño seguro.

- **1.6. Fecha 25 de diciembre del 2025**

TEMA 1: Actividad educativa con los beneficiarios de Centro de vida-la Maloka en el tema Prevención de Enfermedades trasmitidas por Alimentos.

Mediante el uso de herramientas (visuales), se realizó educación alimentación y nutricional a los adultos mayores del Centro de vida, en el tema Prevención de ETAS, inicialmente se socializa la definición, y se explica que, las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA), se definen como el síndrome originado por la ingestión de alimentos y/o agua, que contengan agentes etiológicos, en cantidades suficientes, que afecten la salud del consumidor a nivel individual o colectivo. Por otra parte, las enfermedades relacionadas con el consumo de agua son aquellas producidas por el agua contaminada con desechos humanos, animales o químicos. Se consideran enfermedades transmitidas por el agua el cólera, la fiebre tifoidea, la disentería, la poliomielitis, la meningitis y las hepatitis A y E1

Las ETA pueden clasificarse en infecciones e intoxicaciones o infecciones mediadas por toxinas, la infección transmitida por alimentos es una enfermedad que resulta de la ingestión de alimentos conteniendo microorganismos patógenos vivos.

La intoxicación causada por alimento ocurre cuando las toxinas producidas por bacterias o mohos están presentes en el alimento ingerido o elementos químicos en cantidades que afecten la salud.

Para que ocurra una ETA, existen factores adicionales a la presencia del agente etiológico o su(s) toxina(s) como:

• El alimento debe estar bajo características físicas (temperatura, humedad, tiempo) que favorezcan el crecimiento del microorganismo o la producción de su toxina.

• El agente etiológico debe estar presente en cantidad suficiente, para causar la infección o la intoxicación.

• Debe ingerirse una cantidad (porción) suficiente del alimento que contenga el microorganismo o agente etiológico, que sobrepase la barrera de protección de la persona.

La persona afectada puede tener una susceptibilidad mayor que otras como: mujeres embarazadas, niños, adultos mayores o personas con algún tipo de inmunosupresión.

• Factores como los modos de vida, la modificación de hábitos alimentarios, mayor tendencia a consumir alimentos preparados fuera del hogar y las jornadas laborales, especialmente en lugares donde se practican condiciones higiénicas inadecuadas

Los síntomas presentados son Vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre, también pueden presentarse síntomas neurológicos, ojos hinchados, dificulta-des renales, visión doble,etc. Estos síntomas pueden variar dependiendo de la cantidad de bacterias o de toxinas presentes en el alimento, de la cantidad de alimento consumido y del estado de salud de la persona, entre otros factores.

En personas sanas, la mayoría de las ETAS son enfermedades pasajeras, pero para las personas más susceptibles como son los niños, los ancianos, las mujeres embarazadas o los que se encuentran enfermos pueden ser más severas, dejar secuelas o incluso hasta provocar la muerte.

La trasmisión puede presentarse en cualquier lugar, predominando en aquellas áreas donde se practican malos hábitos higiénico-sanitarios y en lugares en condiciones de hacinamiento. Las bacterias o gérmenes se encuentran en personas y animales, en las personas los gérmenes o bacterias se pueden encontrar en las manos, boca, nariz, aparato digestivo, heces.

Las personas que tienen bacterias patógenas se llama portador y puede ser un portador sano o enfermo.

El portador sano no presenta síntomas de enfermedad y no sabe que es portador. Por ello todo manipulador debe poner en práctica rigurosas medidas de higiene en todo momento para no contaminar los alimentos. Los alimentos se contaminan de forma directa o indirecta.

Los microorganismos los podemos encontrar en:

	SALMONELLA	E. COLI	LISTERIA	CAMPYLOBACTER
ALIMENTOS IMPLICADOS	Huevos crudos y derivados  Aves crudas o poco cocinadas Alimentos contaminados varios hortal o el ambiente	Productos frescos crudos Leche cruda Carne de res cruda o poco cocinada  Jugos de fruta sin pasteurizar Agua contaminada o no potable	Alimentos refrigerados muchos días Productos lácteos frios Productos de o poco crudos o ahumados Mariscos poco y crudos curados Hielo	Agua Productos lácteos NO pasteurizados  Pollo

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA

Se puede evitar mediante e l uso de hábitos de higiene rigurosos de higiene, No mezclar alimentos crudos con cocidos, Usar uniforme de trabajo correctamente (gorros, tapabocas, guantes), Lavar bien guantes y manos al cambiar de actividad o proceso, Asear el área de trabajo antes y después de la jornada laboral.

Se realiza sensibilizacion en la importancia de aplicar los conociientos adquiridos en la actividad del dia de hoy.

Evidencia fotografica.



Actividad: Educación alimentaria y nutricional a los adultos mayores beneficiarios, en el tema Prevencion de ETAS.

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

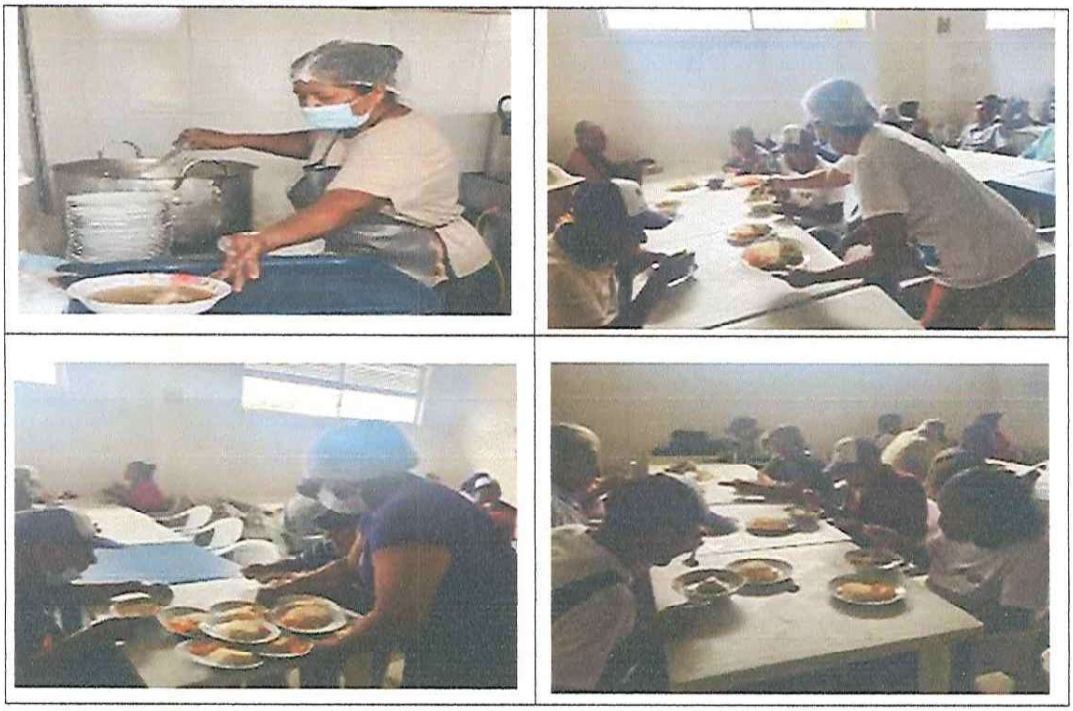
1.7 Fecha: Diciembre del año 2025

TEMA 1: Seguimiento y control sanitario al servicio de alimentación

Durante el mes, mediante actividad trasversal, se realizó el diligenciamiento de formatos de control sanitario; los cuales, reposan en la unidad de servicio, se realizó verificación de cumplimiento de ciclo de menú y uso de intercambios conforme a la clasificación de acuerdo con el aporte nutricional y lista de intercambios; a la cual, se le dio cumplimiento, en el presente mes.

En el proceso, se evidenció satisfacción por parte de los beneficiarios del centro y se dio cumplimiento de Buenas Prácticas de Manufactura y Control Sanitario. En la verificación de BPM (buenas prácticas de manufactura) realizada por la nutricionista no se evidencian falencias.

Evidencia fotográfica.



CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA



Seguimiento y control sanitario al servicio de alimentación

1.8 Fecha: Diciembre del año 2025

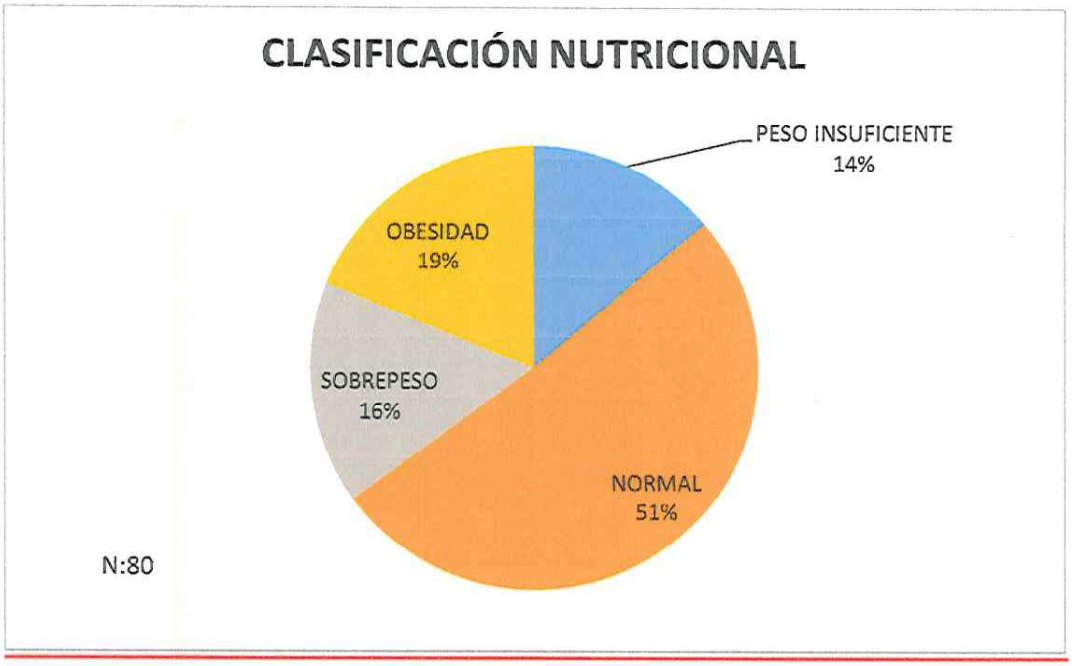
TEMA 1: Valoración nutricional

Mediante actividad trasversal realizada durante el mes de diciembre del 2025, se realizó seguimiento nutricional a los beneficiarios del Centro de vida Del Municipio De Leticia, se realiza tamizaje nutricional, valoración subjetiva y entrevistas a beneficiarios con el objetivo de conocer la satisfacción de los usuarios con el servicio y de igual forma identificar los posibles cambios necesarios para mejorar la calidad de vida de los beneficiarios que cursan con patologías y/ antecedentes médicos de importancia. La valoración antropométrica, principalmente se realiza con base en el índice de masa corporal, en el mes de diciembre se evidencia el impacto que genera el programa centro de vida, en la población adulto mayor, dado que se evidencia mejoría de su estado nutricional , disponibilidad de alimentos de la canasta básica familiar en cada tiempo de comida, garantizando la inclusión de tiempos de comida a los cuales no tenían acceso anteriormente por falta de recursos e inseguridad alimentaria que presenta la población objeto:

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

TABLA N° 1. DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL	N	%
DESNUTRICION	0	0
PESO INSUFICIENTE	11	14
NORMAL	41	51
SOBREPESO	13	16
OBESIDAD	15	19
TOTAL	80	100



Interpretación: Para el mes de diciembre del año 2025 se realizó seguimiento nutricional al 100% (80) de la población beneficiaria del Centro de Vida, en la cual se encontró que, del 100% de la población valorada, se evidencia mayor numero porcentual de beneficiarios en la clasificación según el IMC con

normalidad, el cual se encontró el 51% (41) de la población valorada, en el mes de diciembre el caso de desnutrición aguda que teníamos inicialmente, paso a peso insuficiente, dado que presento ganancia de peso, se articulo con la EAPB e IPS para la garnatia de formula polimérica y recientemente le entregado 2 latas de 400 gramos de Ensure Advance, con peso insuficiente contamos con un 14% (11), pese a que continúan con peso insuficiente, se evidencia un avance significativo en la ganancia de peso, algunos presentaron estancamiento de peso y/o perdida de peso, dado que estuvieron presentado síntomas gripales, con respecto al sobrepeso continúa con un 16% (13) de beneficiarios y el 19% (15) con obesidad, por lo que se continua brindando educación alimentaria y nutricional y fortalecimiento de actividad física, en el mes de diciembre del 2025, se realizo entrega de AAVN a los adultos mayores con peso insuficiente.

LISTADO DE VALORACIÓN NUTRICIONAL

NO.	NOMBRE DEL BENEFICIARIO	EDAD	PRIMERA TOMA NUTRICIONAL DICIEMBRE			
			PESO EN KG	TALLA EN CM	IMC	DIAGNOSTICO
1	Alberto Collantes Teyo	80añosy8meses	51	148	23,283418	Normal
2	Alberto Cuellar Silva	67añosy4meses	50,9	152	22,03	Peso Insuficiente
3	Alejandrina Chota Laulate	84añosy10meses	69,9	147	32,3476329	Obesidad
4	Alfredo Torres	81añosy8meses	64,2	160	25,078125	Normal
5	Alicia Alvarez Ramos	66añosy4meses	55,6	139	28,7769784	Sobrepeso
6	Alvaro Curico Manuyama	71añosy4meses	58	155	24,1415193	Normal
7	Antonio Gonzales Viana	66añosy0meses	52,5	150	23,333333	Normal
8	Argelio Curico	75añosy2meses	59	159	23,3376844	Normal
9	Rosario Sanchez Bernal	57añosy6meses	51,5	151	22,5867287	Normal
10	Aureliano Coello Ahue	66añosy5meses	58,2	162	22,176497 5	Normal

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA

11	Carlos Quiroz Ramirez	64añosy7meses	75,8	164	28,1826294	Sobrepeso
12	Cecilia Ipuchima Ahuanari	64añosy9meses	62,7	152	27,1381579	Sobrepeso
13	Celia Cahuachi Ahuanary	60añosy5meses	73	154	30,7809074	Obesidad
14	Celso Amias Murayari	64añosy4meses	68	159,5	26,7292971	Normal
15	Clemencia Carijona Tanimuca	72añosy5meses	56	146,9	25,9504226	Normal
16	Luis Antonio Forero Medina	76añosy3meses	58	156	23,8330046	Normal
17	Diamantina Savilvino Rodriguez	72añosy0meses	49,05	139,5	25,205226	Normal
18	Diego Gutierrez Mejia	71añosy5meses	61	164	22,6799524	Normal
19	Dulcina Pinto Coello	63añosy6meses	53	142,7	26,0272284	Normal
20	Edelfina Castillo Vasquez	60añosy0meses	51,5	139	26,654935	Normal
21	Edelmira Yaicate De Gonzalez	68añosy5meses	84	150	37,333333	Obesidad
22	Rubiel Antonio Cifuentes Ramos	65añosy7meses	60,1	160	23,4765625	Normal
23	Elvia Birto Perea	65añosy8meses	52,7	156	21,655161	Peso Insuficiente
24	Fernando Villareal Montenegro	80añosy8meses	58,2	170	20,138408	Peso Insuficiente
25	Esther Fernandez Gutierrez	62añosy9meses	67	143	32,7644384	Obesidad
26	Francisca Pacaya Tapayuri	78añosy8meses	46,9	147	21,7039197	Peso Insuficiente
27	Sara Ferreira Irarica	75añosy1meses	45,6	142	22,614560 6	Normal
28	Genaro Carihuasary Inuma	75añosy1meses	71,9	162	27,3967383	Sobrepeso
29	Gladis Fonseca	67añosy5meses	52,5	145	24,9702735	Normal
30	Graciña Aguilar Samias	59añosy9meses	66	142	32,7316009	Obesidad

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA

31	Ignacio Neira Moreno	59añosy10meses	66,1	171	22,6052461	Normal
32	Ignacio Vasquez Rojas	75añosy8meses	66,9	168,5	23,562768	Normal
33	Isabel Ramos Lucas	73añosy8meses	40,3	144	19,4347994	Peso Insuficiente
34	Jaime Hernando Montoya Giraldo	67añosy5meses	69,9	170	24,1868512	Normal
35	Jose Hernando Rodriguez Cortes	72añosy6meses	59,35	159	23,4761283	Normal
36	Jose Ricardo Rojas Marcelino	67añosy8meses	56	155	23,3090531	Normal
37	Jesus Antonio Castillo Guzman	64añosy6meses	54	157	21,9075825	Peso Insuficiente
38	Jesus Enrrique Proaño	64añosy11meses	64	159	25,3154543	Normal
39	Jorge Eliecer Riascos Fonseca	77añosy3meses	63	168	22,3214286	Normal
40	Jorge Enrrique Rojas	67añosy6meses	60	150	26,6666667	Normal
41	Elvira Gonzales Gonzalez	83añosy7meses	57,1	156	23,4631821	Normal
42	Jose Del Carmen Jean Perez	60añosy5meses	47,4	159	18,7492583	Peso Insuficiente
43	Rolando Rojas Sanchez	70 años	61	158	24,4351867	Normal
44	Fernando Negeteye Negeteye	84 años	58,2	149	26,2150354	Normal
45	Laura Cahuache Candena	83añosy5meses	51,9	150	23,0666667	Normal
46	Lucimar Murayari Amias	70añosy0meses	48,7	142	24,151954	Normal
47	Luis Alvaro Muñoz Montilla	70añosy4meses	74,5	164	27,6992861	Sobrepeso
48	Luis Elias Garzon Diaz	69añosy7meses	76	167,5	27,0884384	Sobrepeso
49	Luis Fernando Botero Cardona	69añosy10meses	65	172	21,9713359	Peso Insuficiente

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA

50	Luis Florez Castillo	63añosy0meses	52,1	147	24,1103244	Normal
51	Luis Octavio Corrales Fernandez	72añosy9meses	86,4	167	30,9799563	Obesidad
52	Fredy Antonio Gonzalez Botero	68añosy7meses	62	164	23,0517549	Normal
53	Maria Asuncion Kudimugo Gimaido	66añosy4meses	47,4	142	23,5072406	Normal
54	Maria Del Carmen Debia Barrero	67añosy11meses	98	150	43,5555556	Obesidad
55	Maria Elena Piña Manihuari	67añosy3meses	73,35	150	32,6	Obesidad
56	Maria Julia Piña Cahuache	82añosy4meses	59,9	138	31,4534762	Obesidad
57	Maria Leli Santana Florez	61añosy2meses	69,8	145	33,1985731	Obesidad
58	Maria Tenazoa Murayari	80añosy2meses	57	145	27,1105826	Sobrepeso
59	Maria Vasquez Florez	66añosy8meses	60	150	26,6666667	Normal
60	Honoria Sanchez De Garcia	83añosy11meses	55	148	25,109569	Normal
61	Mercedes Paredes Chavez	69añosy10meses	68	148	31,0445581	Obesidad
62	Miguel Sanchez Marquez	76añosy6meses	63	162	24,005487	Normal
63	Nelly Pinto Pinto	69añosy7meses	75	148	34,2403214	Obesidad
64	Oscar Cesar Proaño	85añosy5meses	47	153	20,0777479	Peso Insuficiente
65	Augusto Curico Silva	76añosy4meses	55	156	22,600263	Normal
66	Raimunda Yucuna Riveros	75añosy11meses	61	143	29,8303096	Sobrepeso
67	Raimundo Gonzalez Cahuamay	74añosy0meses	67,7	156	27,8188692	Sobrepeso
68	Raul Tamani Amia	72añosy10meses	74	159	29,270994	Sobrepeso

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA

69	Dolly Baos Mojica	75añosy4meses	76	158	30,4438391	Obesidad
70	Rogelio Cabrerar Bustos	79añosy5meses	74	154,5	31,0009321	Obesidad
71	Romel Luna	67añosy2meses	48	154,5	20,1087127	Peso Insuficiente
72	Rosalbina Morales	62añosy10meses	48,7	145	23,1629013	Normal
73	Ruben Elias Montoya Ortiz	70añosy5meses	82	172	27,7176852	Sobrepeso
74	Santa Cuellar Del Aguila	74añosy5meses	50	137	26,6396718	Normal
75	Serafin Rubio Romero	74añosy3meses	61,4	156	25,2301118	Normal
76	Trevis Gomez Chica	77añosy9meses	72	164,3	26,6721098	Normal
77	Victor Manuel Mendez Ospina	89añosy10meses	69	156	28,3530572	Sobrepeso
78	Uriel Sanchesz Soria	64añosy2meses	77,8	160	30,390625	Obesidad
79	Jorge Ruben Guerra Aguirre	72añosy7meses	53	165	19,4674013	Peso Insuficiente
80	Ydalina Maciel De Tovar	79añosy2meses	61,5	148	28,0770636	Sobrepeso

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA.

	
Valoracion Inicial agosto 2025 A.C	Valoracion Dic 2025 A.C, en la cual el adulto mayor subio de peso y paso de un IMC de 18 a un IMC de 22, proximo a la meta, para un diagnostico de peso adecuado.
	
Valoracion Inicial agosto 2025 D-G-M	Valoracion Dic 2025 D-G-M en la cual el adulto mayor subio de peso, prsento mejor estado personal, emocional y con un diagnostico de peso adecuado.

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

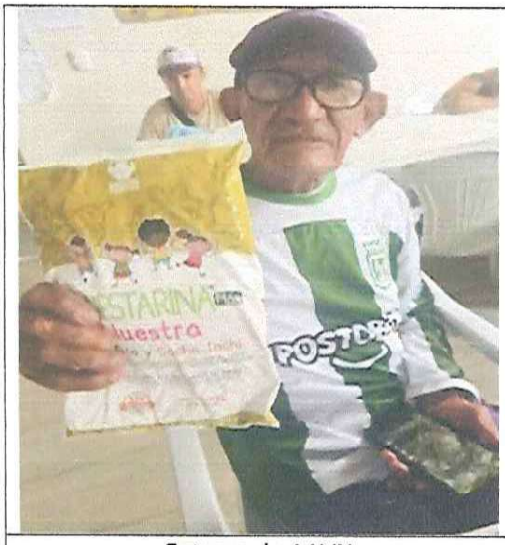
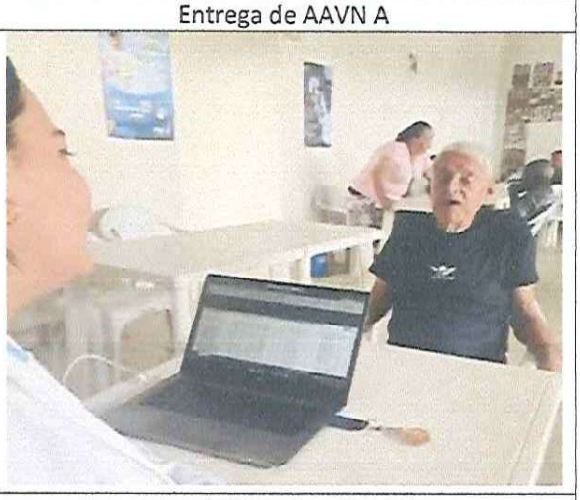
LA MALOKA

	
Valoracion Inicial Agosto del 2025 J-C.J	Valoracion Dic del 2025 J-C.J, en la cual el adulto mayor subio de peso y paso de un diagnostico de desnutricion a peso insuficiente, con ganancia de 400 gramos, cabe resaltra que de acuerdo a articulacion realizada con la EAPB e IPS, se le garantizo recientemente formula polimerica ENSURE ADVANCE.
	
Valoración inicial agosto del 2025 L-F-B	Valoración Dic del 2025 L-F-B, en la cual el adulto mayor Presento ganancia de peso de 300 gramos desde el ingreso, recientemente presento síntomas gripales, sin embargo al realizar examen físico y anamnesis alimentaria, se evidencia mejora de hábitos alimentarios y estado físico.

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA

LA MALOKA

	
Entrega de AAVN	Entrega de AAVN A
	
Seguimiento nutricional	Seguimiento nutricional

2 CONCLUSIONES:

Durante la ejecución correspondiente al mes de diciembre de 2025, se continuó evidenciando la importancia y necesidad de garantizar la continuidad permanente del programa, dado el impacto positivo generado en la población adulto mayor del municipio de Leticia. A través del componente de Nutrición desarrollado en el Centro de Vida, se logró fortalecer los conocimientos de los adultos mayores en temas relacionados con alimentación y nutrición, así como consolidar prácticas saludables orientadas al mantenimiento de un adecuado estado de salud.

De igual manera, durante el periodo se garantizaron espacios didácticos, lúdicos y de actividad física, los cuales contribuyeron al bienestar integral de los beneficiarios., en articulación con el equipo interdisciplinario, permitieron promover la salud y prevenir la enfermedad, reconociendo el alto grado de vulnerabilidad que presenta esta población.

El suministro oportuno y adecuado de los cuatro tiempos de comida, junto con el seguimiento nutricional permanente y la atención con enfoque diferencial, contribuyeron significativamente al bienestar físico, emocional y nutricional de los adultos mayores. Por lo anterior, se resalta la importancia de asegurar de manera continua una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua, así como de fortalecer los procesos de educación alimentaria y nutricional.

Finalmente, se hace necesario continuar sensibilizando a los beneficiarios sobre la importancia de la asistencia regular y el seguimiento oportuno a los servicios de salud, con el fin de mejorar su calidad de vida y garantizar una atención integral que responda a sus necesidades específicas.

3 RECOMENDACIONES:

- Al finalizar el programa, se reitera a los usuarios, la importancia de continuar garantizando los 5 tiempos de comida a los adultos mayores, garantizando el aporte de nutrientes requeridos; a fin, de evitar malnutrición en los mismos.

- Al finalizar el programa, es importante reiterarle a la familia de los usuarios, la importancia de acudir al centro de salud mas cercano en caso de presentar signos de alarma de alguno de los adultos mayores.

- Garantizar la continuidad en la ejecución del programa en el municipio de leticia, dada su importancia para el bienestar integral de la población adulto mayor.

ELABORADO POR:

NOMBRE	CARGO	FIRMA
DIANA CAROLINA BOSIGA RUBIO	NUTRICIONISTA DIETISTA	

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S
ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE NUTRICION DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025



#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	TEMATICA ORIENTACION				FIRMA	HUELLA
			ACTIVIDAD 1: 04/DIC/25 TEMA: MANSAJE 9 DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBALCION COLOMBIANA.	ACTIVIDAD 2: 11/DIC/25 TEMA: SARCOPENIA	ACTIVIDAD 3: 18/DIC/25 TEMA: BUENAS PRACTICAS DE HIEGIENE Y EL SUEÑO SEGURO.	ACTIVIDAD 4: 25/DIC/25 TEMA: PREVENCION DE ETAS.		
1	ALBERTO COLLANTES TELLO	6.566.529	X	X	X	X	NO Firma	
2	ALBERTO CUELLA SILVA	15.886.637	X	X	X	X		
3	ALEJANDRINA CHOTA LAULANTE	40.178.311	X	X	X	X	NO Firma	
4	ALFREDO TORRES	14.435.285	X	X	X	X		
5	ALICIA ALVAREZ RAMOS	41.102.324	X	X	X	X	NO Firma	
6	ALVARO CURICO MANUYAMA	15.886.310	X	X	X	X		
7	ANTONIO GONZALEZ VIANA	15.887.017	X	X	X	X		
8	ARGELIO CURICO	15.886.105	X	X	X	X	NO Firma	
9	AUGUSTO CURICO SILVA	15.885.838	X	X	X	X	NO Firma	
10	AURELIANO COELLO AHUE	18.050.383	X	X	X	X		

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S
ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE NUTRICION DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025



11	CARLOS QUIROZ RAMIREZ	17.635.854	X	✓	X	X	NO Firma
12	CECILIA IPUCHIMA AHUANARI	40.177.345	X	X	X	X	ceciliaipuchima
13	CELIA CAHUACHI AHUANARY	40.178.422	X	X	X	X	NO Firma
14	CELSO AMIAS MURAYARI	15.876.098	X	X	X	X	
15	CLEMENCIA CARIJONA TANIMUCA	40.165.095	X	X	X	X	NO Firma
16	DIAMANTINA SAVILVINO RODRIGUEZ	41.057.727	X	✓	X	X	NO Firma
17	DIEGO GUTIERREZ MEJIA	10.234.072	X	✓	X	X	
18	DOLLY BAOS MOJICA	40.175.747	X	X	X	X	NO Firma
19	DULCINA PINTO COELLO	40.150.514	X	X	X	X	DPC
20	EDELFINA CASTILLO VASQUEZ	41.056.368	X	✓	X	X	NO Firma
21	EDELMIRA YAICATE DE GONZALEZ	40.176.143	X	✓	X	X	NO Firma
22	ELVIA BIRTO PEREA	40.178.505	X	✓	X	X	NO Firma
23	ELVIRA GONZALEZ GONZALEZ	20.606.874	X	X	X	X	Elvira Gonzalez

LA MALOKA

CENTRO VIDA PARA EL ADULTO MAYOR
NIT- 800.251.482-5
HOGARES DE PASO LA MALOKA S.A.S
ACTIVIDADES PROGRAMADAS DESDE EL AREA DE NUTRICION DURANTE EL MES DE DICIEMBRE DEL 2025



24	ESTHER FERNANDEZ GUTIERREZ	41.055.659	X	X	X	X	Esther Fernández	
25	FERNANDO VILLARREAL MONTENEGRO	79.553.105	X	X	X	X	No Firma	
26	FERNANDO NEGETEYE NEGETEYE	2.700.864	X	X	X	X	No Firma	
27	FREDY ANTONIO GONZALEZ BOTERO	16.588.248	X	X	X	X		
28	FRANCISCA PACAYA TAPAYURI	40.178.358	X	X	X	X	No Firma	
29	GENARO CARIHUASARY INUMA	6.565.587	X	X	X	X	No Firma	
30	GLADYS FONSECA	41.056.071	X	X	X	X	No Firma	
31	GRACIÑA AGUILAR SAMIAS	40.179.459	X	X	X	X	No Firma	
32	HONORIA SANCHEZ DE GARCIA	40.175.252	X	X	X	X	No Firma	
33	IGNACIO NEIRA MORENO	2.996.082	X	X	X	X	Ignacio	
34	IGNACIO VASQUEZ ROJAS	15.885.800	X	X	X	X		
35	ISABEL RAMOS LUCAS	40.176.348	X	X	X	X	No Firma	
36	JAIME HERNANDO MONTOYA GIRALDO	19.410.199	X	X	X	X		