CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

# INFORME DE ACTIVIDADES 9/9

PERIODO: DEL 01 DICIEMBRE AL 13 DE DICIEMBRE 2025

## NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

## CARPETA 4

## INFORMES DE PERSONAL

# CONTENIDO CARPETA 4
# INFORMES DEL PERSONAL
# PERIODO DEL 01 AL 13 DE DIEMBRE DE 2025
# INFORME 9/9 – 3035-2025

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

CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

# INFORME DE ACTIVIDADES 9/9

PERIODO: DEL 01 DE DICIEMBRE AL 13 DE DICIEMBRE DE 2025

## NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025


**CARLOS CHIRIVI**

**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTES Y LA RECREACIÓN**

## 1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

| | |
|---|---|
| Contratista | **CARLOS CHIRIVI** |
| Número de Cédula | ***94498668*** |
| Cargo: | **PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE** |
| Plazo | **01 de abril de 2025 a 13 de diciembre de 2025** |
| Periodo: | **01 de diciembre a 13 de diciembre de 2025** |
| Proyecto | ***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS*** |

## 2. DESARROLLO DEL CONTRATO

| OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*) | ACTIVIDADES EJECUTADAS (**) | EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***) | LOGROS |
|---|---|---|---|
| 1. En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano). | Primeramente, se realiza por parte de la coordinación, una reunión general de implementación de acciones que corresponden a los días presupuestados de diciembre y la asignación de roles y responsabilidades que permitan el cumplimiento de cada acción propuesta.<br><br>Esta reunión se realizó el 01 de diciembre en el espacio de oficinas de la sede cerritos. | Acta de reunión general<br><br>Acta de Reunión área de deportes | Los objetivos generales del área se ven cumplidos en plenitud. Cada uno de los alcances propuestos se ha realizado dentro de lo esperado. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | El 04 de diciembre de 2025, se desarrolla la reunión del área de deportes donde evaluaremos los aspectos más relevantes de la propuesta planteada para el mes anterior, revisando el impacto positivo y el cumplimiento de objetivos según cada microciclo. Adicionalmente, se prepararon las intervenciones a seguir durante el mes de diciembre. | | |
| 2. Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano). | El plan cualitativo y cuantitativo nos permite procurar una serie de logros esperados en el tiempo; el desafío más importante lo encontrábamos en la primera fase que consistía en sacar al grupo del sedentarismo y llevarlo a un estado de acondicionamiento inicial, lo cual se ha logrado con eficiencia, de hecho, se puede evidenciar mejoras importantes de manera generalizada en el grupo de centro vida.<br>Se describe entonces que el plan se desarrolla conforme a lo proyectado.<br>Cabe anotar que se cuenta con los resultados de los test de seguimiento que nos permiten encontrar progresos más acentuados en la condición física general de cada uno de los usuarios.<br><br>Ver documento anexo. | El Plan Cualitativo Reposa en el archivo general del programa desde el primer informe | Cumplimiento al 90% de lo proyectado hasta este mes. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte. | Esta acción ya fue elaborada con anterioridad.<br>Se construye de manera coordinada con los profesionales del área este documento – manual que contiene la información de los protocolos y desempeños esperados en el área de deportes.<br>Desde este documento se desprenden los planes operativos y las fichas sesiones.<br>El ejercicio es fundamental para el adulto mayor porque ayuda a mantener la independencia, previene y controla enfermedades como la diabetes y las cardiopatías, y reduce el riesgo de caídas al mejorar la fuerza muscular, el equilibrio y la flexibilidad. Además, promueve una mejor salud mental, contribuye a una mayor autonomía y fortalece el sistema inmunitario. | Protocolo área de deportes.<br>(Reposa en el archivo del primer informe) | Actividad realizada al 100%, se considera elemento fundamental del desarrollo del programa y los usuarios reconocen los procedimientos básicos del manual de procedimiento. |
| 4. Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución | Las valoraciones que corresponden a la competencia del área ya han sido realizadas en su totalidad.<br>Esto nos permitirá establecer un claro fortalecimiento del programa en acciones futuras. | Senior Fitness Test (SFT) (Estos documentos reposan en la carpeta individual de cada usuario) | Se espera alcanzar con los logros generales propuestos. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S. | | | |
| 5. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos. | Seguimos apoyando los procesos de fortalecimiento y movilidad de los usuarios con necesidades especiales o requerimientos específicos, por ejemplo: personas con limitación de desplazamiento con o sin apoyo, personas no videntes o con limitación visual entre otros.<br>Se realizaron actividades físicas personalizadas con un grupo focalizado que representará al grupo general en el evento de super-abuelos 2025 | No aplica | El área de deportes cumplió con su propósito orientador y cuidador, de ello se evidencia la mejora continua de los casos especiales, como logramos el tope de cada uno de los alcances propuestos. |
| 6. En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la | Esta articulación se estableció el 04 de diciembre de 2025 en reunión del componente deportivo.<br>El desarrollo de la articulación gira en torno a tres fundamentos esenciales:<br>1. Evaluación de actividades, cronogramas y acompañamiento.<br>2. Actividades propuestas<br>3. Percepciones Valorativas del trabajo grupal y acciones de mejora. | Copia de acta de reunión área de deportes | Las sesiones de planeación se realizaron conforme a lo proyectado con los resultados esperados.<br>Se realiza un énfasis de profundización en el área de estimulación de la fuerza motriz y un |

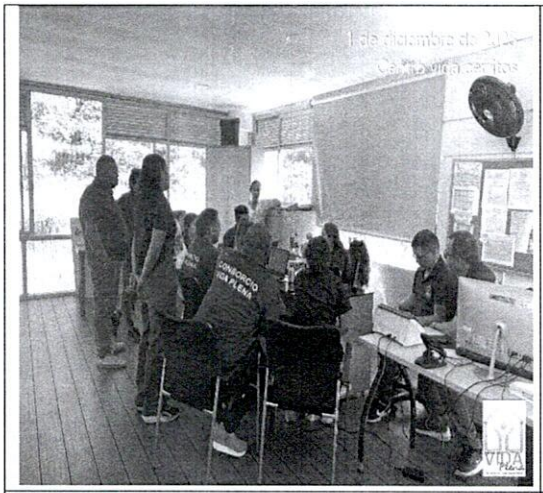
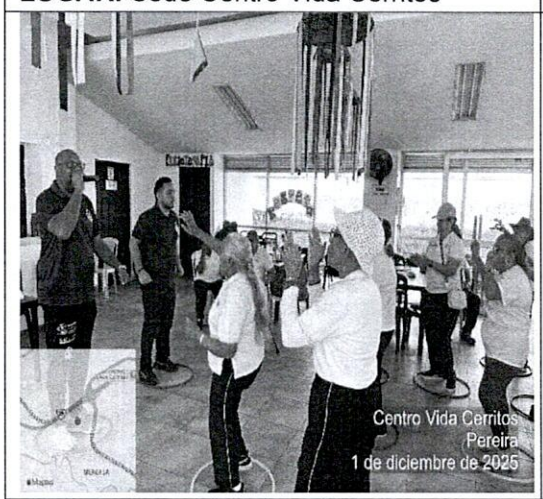
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros. | | | nivel de equilibrio mayor al actual por parte de nuestros usuarios. |
| 7. | Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa. | No se realizan encuentros intergeneracionales en este espacio de tiempo. | No aplica | No aplica |
| 8. | Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución | Se acompaña a la secretaria de desarrollo social y económico en las intervenciones que deciden hacer durante este periodo de tiempo. Agradecidos por la supervisión que prestan al proceso y al programa. | Actas de intervención (de ser necesario). | Agradecemos y enunciamos como logro la presencia valiosa y constante de la doctora Dora Llano y su equipo de trabajo. Nos ayudan para que nuestro trabajo cada día sea mejor, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Min Salud 055/2018 – Anexo técnico. | | | todo en pos de nuestros beneficiarios. |
| 9. Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11. | En el periodo de tiempo del 1 de diciembre al 13 de diciembre, no se realizaron capacitaciones ni reuniones técnicas.<br>Este ítem ya está cumplido en su integridad.<br>En todo el periodo y plazo del programa se integraron las capacitaciones técnicas programadas. | No aplica | No aplica |



**Firma**
**Nombre: CARLOS CHIRIVI**
**CC. 94.498.668**

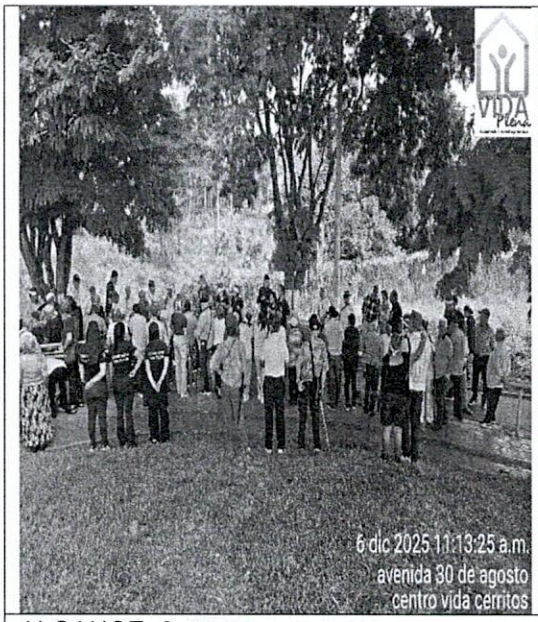
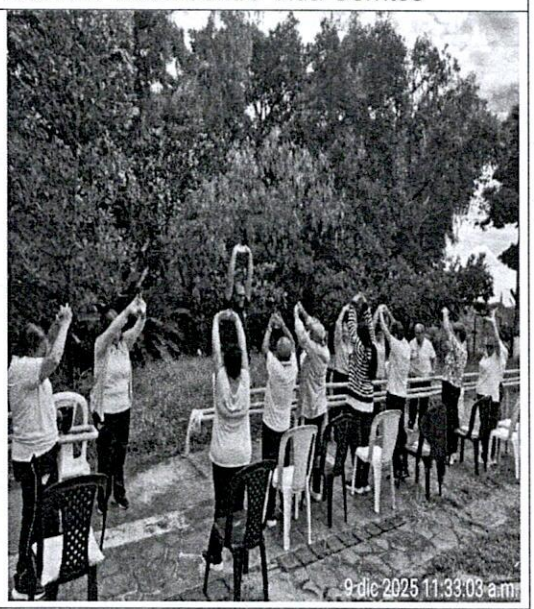
| | |
|---|---|
| | **FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES.**<br>**PERIODO: DE 01 de diciembre a 13 de diciembre de 2025** |
| **Versión: 1** | **Vigencia: 2025** |

| | |
|---|---|
|  |  |
| **ALCANCE:** 1<br>**ACTIVIDAD:** Reunión mensual general del equipo de trabajo<br>**FECHA:** 01 de diciembre de 2025<br>**LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos | **ALCANCE:** 1<br>**ACTIVIDAD:** Reunión mensual área de deportes<br>**FECHA:** 04 de diciembre de 2025<br>**LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos |
|  |  |
| **ALCANCE: 6**<br>**ACTIVIDAD:** Gimnasia Musicalizada con aros<br>**FECHA:** 01 de diciembre de 2025<br>**LUGAR:** Sede Centro vida cerritos | **ALCANCE: 6**<br>**ACTIVIDAD:** Gimnasia Musicalizada con aros<br>**FECHA:** 01 de diciembre de 2025<br>**LUGAR:** Sede Centro vida cerritos |

| | |
|---|---|
| | **FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES.**<br>**PERIODO: DE 01 de diciembre a 13 de diciembre de 2025** |
| **Versión: 1** | **Vigencia: 2025** |

| | |
|---|---|
|  |  |
| ALCANCE: 6<br>ACTIVIDAD: Pregón Navideño – baile recreativo al aire libre<br>FECHA: 02 de diciembre de 2025<br>LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos | ALCANCE: 6<br>ACTIVIDAD: Pregón Navideño – baile recreativo al aire libre<br>FECHA: 02 de diciembre de 2025<br>LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos |
|  |  |
| ALCANCE: 6<br>ACTIVIDAD: Fortalecimiento Muscular<br>FECHA: 05 de diciembre de 2025<br>LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos | ALCANCE: 6<br>ACTIVIDAD: Fortalecimiento Muscular<br>FECHA: 05 de diciembre de 2025<br>LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos |

| | |
|---|---|
| | **FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES.**<br>**PERIODO: DE 01 de diciembre a 13 de diciembre de 2025** |
| **Versión: 1** | **Vigencia: 2025** |

| | |
|---|---|
|  |  |
| ALCANCE: 6<br>ACTIVIDAD: Celebración Velitas – Día de la luz – cartas e intenciones<br>FECHA: 06 de diciembre de 2025<br>LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos | ALCANCE: 6<br>ACTIVIDAD: Celebración Velitas – Día de la luz – cartas e intenciones<br>FECHA: 06 de diciembre de 2025<br>LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos |
|  |  |
| **ALCANCE: 6**<br>**ACTIVIDAD:** Gimnasia de mantenimiento<br>**FECHA:** 09 de diciembre de 2025<br>**LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos | **ALCANCE: 6**<br>**ACTIVIDAD:** Gimnasia de mantenimiento<br>**FECHA:** 09 de diciembre de 2025<br>**LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos |

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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

| **PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS** | | |
|---|---|---|
| **FECHA DE LA ACTIVIDAD** | **Día:** 1 – 13 **MES:** DICIEMBRE **AÑO:** 2025 | |
| **LUGAR DE LA ACTIVIDAD** | Centro Vida CERRITOS | **JORNADA:** MAÑANA Y TARDE |
| **NOMBRE DE LA SESION** | ACTIVIDADES RECREATIVAS | **SESIONES N°2** |

**Objetivo:**

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

**Temas desarrollados:**

1. Importancia de la lúdica y las actividades recreativas
2. Juegos dinámicos generales y rondas
3. Juegos de mesa: Bingo, Parques, ajedrez y domino

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

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

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

**3. Estimulación cognitiva:** Participar en juegos de mesa, resolver crucigramas o realizar

actividades creativas, como la pintura o la música, estimula el funcionamiento del cerebro y favorece el mantenimiento de la memoria, la atención y el razonamiento lógico. Esto contribuye a retrasar el deterioro cognitivo y reduce el riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer.

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

**5. Promoción del envejecimiento activo:** La recreación en el adulto mayor fomenta un estilo de vida activo y saludable, promoviendo la independencia y la autonomía. Al mantenerse física y mentalmente activo, se prolonga la calidad de vida y se reducen los niveles de dependencia. El mantenimiento de la salud física y mental es uno de los principales beneficios que ofrece la recreación en el adulto mayor. Participar en actividades recreativas con regularidad contribuye al fortalecimiento del cuerpo, a prevenir enfermedades, a estimular la mente, a reducir el estrés y la ansiedad, y a promover un envejecimiento activo y saludable.

**Metodología**:

**Fases Iniciales**

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

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

**Fases Centrales**

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. Recreación Masiva: Juegos de acción-reacción para motivar la atención y la concentración
2. Rondas: "EL ARBOL DE LA MONTAÑA" cuenta una historia de acumulación secuencial de elementos, una canción base, ritmo y memorización
3. Juegos de memorización
4. Juegos de mesa
5. Juegos tradicionales
6. Juegos Predeportivos: Voleybomba y demás actividades preparatorias para las olimpiadas de adulto mayor próximas a realizarse.
7. Bingo bailable (todos los sábados)

**Fases Finales**

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

**Conclusión:**

La recreación y la propuesta de aprovechamiento del tiempo libre es de vital importancia para nuestras personas mayores; seguiremos implementando cada vez más actividades, en especial las tradicionales que evocan recuerdos de niñez y de momentos importantes para la memoria.

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

**N° ASISTENTES:**

28 usuarios por grupo - por jornada promedio.





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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

| PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS | | |
|---|---|---|
| **FECHA DE LA ACTIVIDAD** | **Día:** 1 – 13 **MES:** DICIEMBRE **AÑO:** 2025 | |
| **LUGAR DE LA ACTIVIDAD** | Centro Vida CERRITOS | **JORNADA:** MAÑANA Y TARDE |
| **NOMBRE DE LA SESION** | FORTALECIMIENTO MUSCULAR – FULL BODY | **NUMERO DE SESIONES:** 3 |

**Objetivo:**

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

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

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

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

**Temas desarrollados:**

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

**Metodología**:

**FASES INICIALES**

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

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

**FASES CENTRALES**

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

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

Los ejercicios generales y/o rectores serán:

- **Sentadillas**:

Las sentadillas son un ejercicio excelente para fortalecer los músculos de las piernas, especialmente los cuádriceps, los glúteos y los isquiotibiales. Para realizar una sentadilla,

colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros, baje lentamente el cuerpo doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta, y luego vuelva a subir a la posición inicial. Puede utilizar una silla o una pared para mayor estabilidad si es necesario.

- **Levantamiento de pesas**:

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

- **Flexiones de brazos:**

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

- **Ejercicios de resistencia con bandas elásticas**

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

- **Estiramientos y ejercicios de equilibrio**

Además de los ejercicios de fortalecimiento muscular, también es importante incluir estiramientos y ejercicios de equilibrio en la rutina de ejercicio de los adultos mayores. Los estiramientos ayudan a mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez muscular, mientras que los ejercicios de equilibrio ayudan a mejorar la estabilidad y prevenir caídas. Algunos ejercicios

recomendados incluyen el estiramiento de los músculos de las piernas, los brazos y la espalda, así como los ejercicios de equilibrio en un solo pie o con los ojos cerrados.

## FASES FINALES

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

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

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

***Anexo: formato del Senior Fitness Test***

| VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA<br>SFT | |
|---|---|
| FECHA: | GENERO: |

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

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

| OBSERVACIONES: |
|---|
| |

**Nombre del Profesional:** _____

**Firma del Profesional:**

**Conclusión:**

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

Se nota un incremento importante este mes, en la capacidad y velocidad del esfuerzo durante las sesiones de fortalecimiento. (por ejemplo, en 30 segundos promediaban de 6 a 8 flexo – extensiones de brazo, ahora podemos promediar de 9 a 13 repeticiones).

Los beneficiarios reconocen la importancia del programa de fortalecimiento y participan activamente de las actividades. Aquellos que tienen recomendaciones médicas de movimiento reciben adaptaciones y en este periodo se caracterizan por colores según nivel de funcionalidad.

**N° ASISTENTES: 25 – 30 promedio por clases**

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






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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

| **PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS** | | |
|---|---|---|
| **FECHA DE LA ACTIVIDAD** | **Día:** 1 – 13 **MES:** DICIEMBRE **AÑO:** 2025 | |
| **LUGAR DE LA ACTIVIDAD** | Centro Vida CERRITOS | **JORNADA:** MAÑANA Y TARDE |
| **NOMBRE DE LA SESION** | GIMNASIA DE MANTENIMIENTO -MUSICALIZADO – CON Y SIN ELEMENTOS | **SESIONES N °** 4 |

**Objetivo:**

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

**Temas desarrollados:**

Coordinación Dinámica General y especifica.

Coordinación Rítmico - Musical

Mejoramiento de las implicaciones técnicas del movimiento

Lateralidad y Equilibrio

**Metodología**:

Fases Iniciales

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

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

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

Fases Centrales

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. **RUMBA TROPICAL FOLCLÓRICA:**

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

2. **GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA:**

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

3. **GIMNASIA FUNCIONAL MUSICALIZADA:**

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

4. **GIMNASIA AERÓBICA DE MANTENIMIENTO:**

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

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

Fases Finales

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

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

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

**Conclusión:**

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

Se puede evaluar la mejora general en los adultos mayores en su nivel de resistencia cardiopulmonar, de hecho, varios de ellos han regulado el uso de inhaladores de supremil y salbutamol, manifestando mejor capacidad en la toma de aire. Esta es evidencia de que el programa va por buen camino. (*Se tienen focalizados los casos de asma y dificultades respiratorias, sus acciones físicas y evaluaciones están plenamente diferenciadas por el grupo de trabajo*).

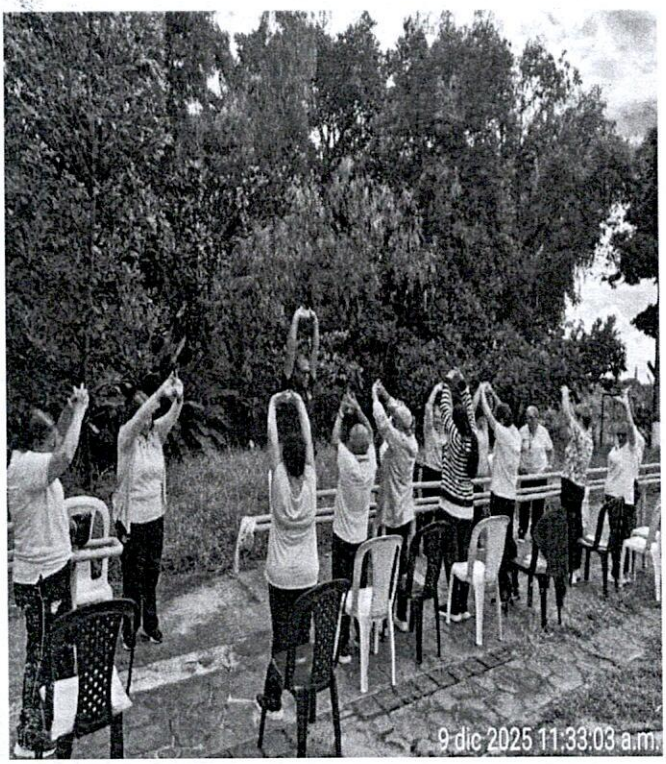
Se incluye en este periodo el uso de bandas elásticas para el fortalecimiento en los intervalos de gimnasia y ha sido acertado el uso de estas, disminuyendo las posibilidades de lesión por carga.

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

En este mes de diciembre se realizan incrementos en los tiempos de desarrollo de las acciones gimnásticas, aportando intrínsicamente a la condición cardiorrespiratoria de los usuarios.

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



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

**30 usuarios promedio por jornada.**

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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

| **PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS** | | |
|---|---|---|
| **FECHA DE LA ACTIVIDAD** | **Día:** 1 - 13 **MES:** DICIEMBRE **AÑO:** 2025 | |
| **LUGAR DE LA ACTIVIDAD** | Centro Vida CERRITOS | **JORNADA:** MAÑANA Y TARDE |
| **NOMBRE DE LA SESION** | HIDROTERAPIA / ACUATERAPIA | **SESIONES N 2** |

**Objetivo:**

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

**Temas desarrollados:**

Flotación y respiración acuática

Movilidad y fortalecimiento

Dinámicas de desplazamiento en diferentes lateralidades.

**Metodología**:

Fases Iniciales

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

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

***Cambio y adaptación del traje de baño***. En este punto tomamos todos los cuidados posibles para que la persona mayor pueda acceder con seguridad a la zona de cambio, baños y zonas húmedas para su preparación para la clase. Se solicita que el vestido de baño sea de una pieza compuesta, de lycra

preferiblemente al igual que su gorro (El uso de gafas es opcional, no lo recomendamos desde el programa, ya que la presión que ejerce en los ojos puede afectar a los ojos de un adulto que por su edad puede presentar dificultades visuales, de córnea y demás).

Fases Centrales

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

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

Nuestras actividades centrales serán:

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

Fases Finales

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

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

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

**Conclusión:**

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

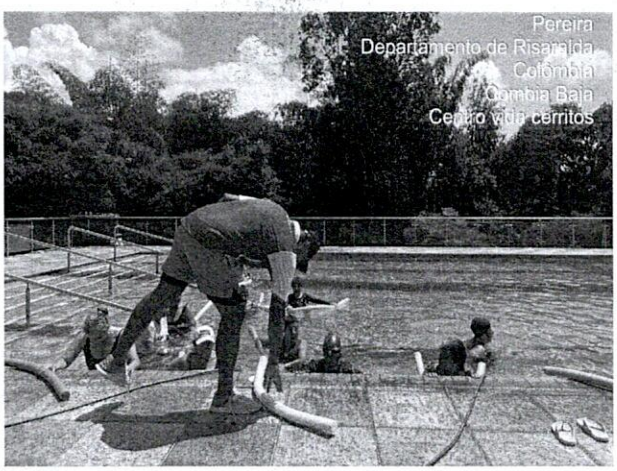
Algunas personas han manifestado su temor a entrar a la piscina, pero poco a poco se van animando a participar

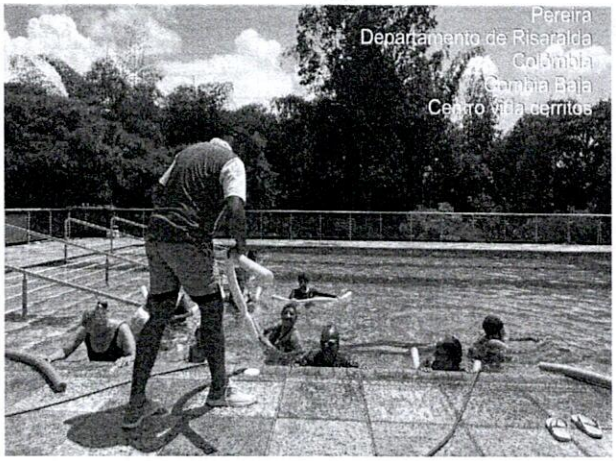
Hay un animo especial a participar desde que se realiza la Hidroparty, que este mes está proyectada. Esta actividad a fomentado la utilización de la piscina y esta se ha visto incrementada.

Este mes de diciembre a causa del clima húmedo, se presentaron algunas dificultades para la realización del trabajo en agua. Se realizaron apoyos en tierra fomentando la transición de los movimientos adquiridos

**N° ASISTENTES: 30 promedio por jornada**

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









CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

# INFORME DE ACTIVIDADES 9/9

PERIODO: DEL 01 DICIEMBRE AL 13 DE DICIEMBRE DE 2025

## NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025


**VANESSA HERNANDEZ OROZCO**

**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION**

**INFORME DE ACTIVIDADES**

## 1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

| | |
|---|---|
| Contratista | **Vanessa Hernández Orozco** |
| Cedula de ciudadanía | ***1.088.348.858*** |
| Cargo: | **Profesional Ciencias del deporte y la Recreación** |
| Plazo | ***1 de abril 13 de diciembre de 2025*** |
| Periodo | ***1 de diciembre, 13 de diciembre de 2025*** |
| Proyecto | ***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS*** |

## 2. DESARROLLO DEL CONTRATO

| OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO | ACTIVIDADES EJECUTADAS | EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES | Observaciones |
|---|---|---|---|
| 1.En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2025. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano). | Realización de reunión para la planeación de actividades, planes de intervención y ejecución de estos en las diferentes actividades realizadas por el equipo interdisciplinario en el centro vida cerritos. | • Registro fotográfico actividades área de deportes y equipo de trabajo.<br>• Registro fotográfico actividades área de deportes y equipo de trabajo. | Reuniones de las diferentes áreas para la planeación de dichas actividades realizadas (hidroterapia, caminatas) y demás actividades ejecutadas por el equipo interdisciplinar del centro vida cerritos. |
| 2.Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en | Se elabora ficha sesión por día determinada por las siguientes | • Registro fotográfico | Se evidencio una aceptación por |

**Vanessa Hernández**
**profesional en ciencias del deporte y la recreación.**

| | | | |
|---|---|---|---|
| el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano). | actividades:<br>- actividad física mantenimiento y activación muscular.<br>-actividades recreativas y apoyo al área de manualidades. | actividades área de deportes.<br>• Registro fotográfico actividades área de deportes. | parte de los beneficiarios, un aumento en el aforo de personas en las actividades realizadas y además de esto los beneficiarios comentan de sentir provechosas las actividades mejorando la movilidad articular y el fortalecimiento muscular. |
| 3.Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte. | Durante este periodo comprendido no se realizaron valoraciones por parte de la profesional en deportes Vanessa Hernández. | No aplica. | No aplica. |
| 4.Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S. | Durante este periodo comprendido no se realizaron valoraciones por parte de la profesional en deportes Vanessa Hernández. | No aplica. | No aplica. |
| 5.De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas | Se realiza un seguimiento detallado a beneficiarios que pueden presentar algún tipo de afectación, falencia o | • Registro fotográfico actividades área | Se determino una buena aceptación por parte de los |

**Vanessa Hernández**
**profesional en ciencias del deporte y la recreación.**

| | | | |
|---|---|---|---|
| interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos. | molestia durante las actividades planeadas y ejecutadas en el centro vida cerritos y además de esto se realiza un plan de acción con las diferentes áreas para intervenir a estos y mitigar los riesgos que se puedan presentar. | de deportes.<br>• Registro fotográfico actividades área de deportes. | diferentes beneficiarios que se acogieron y se incluyeron a este plan de intervención y comunican estar muy contentos con este tipo de actividades planeadas y realizadas. |
| 6.En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros | Se realiza jornada deportiva denominada actividad física musicalizada realizadas en el centro de vida cerritos. | • Registro fotográfico actividades área de deportes.<br>• Registro fotográfico actividades área de deportes. | Se articula con las diferentes áreas para planear y ejecutar este evento con el equipo interdisciplinario. |
| 7.Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa. | Durante este periodo comprendido no se realizo el evento "encuentro intergeneracional". | No aplica | No aplica. |
| 8.Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En | El día 17/11 y el 24/11 se realizaron reuniones con el objetivo de hacer la retroalimentación respectivas de las actividades planeadas. | • Registro fotográfico actividades área de deportes. | Se realiza reunión con el equipo interdisciplinar con el objetivo de |

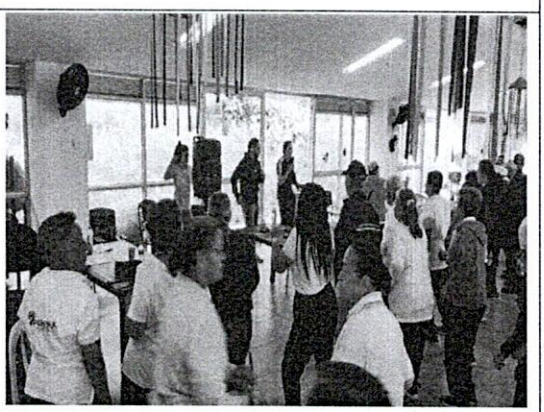
| | | | |
|---|---|---|---|
| cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico. | | • Registro fotográfico actividades área de deportes. | planear y mejorar las actividades realizadas y a realizarse a futuro en el centro vida cerritos. |
| 9.Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11. | Se realizaron en este periodo reuniones con el área de deportes para determinar y ejecutar actividades corrigiendo observaciones determinadas por parte del equipo de trabajo y los beneficiarios. | • Registro fotográfico actividades área de deportes.<br>• Registro fotográfico actividades área de deportes. | Reuniones de retroalimentación que nos permiten mejorar en las diferentes actividades planeadas y ejecutadas. |



**Firma**
**Nombre: Vanessa Hernández Orozco**
**CC. *1.088.348.858***

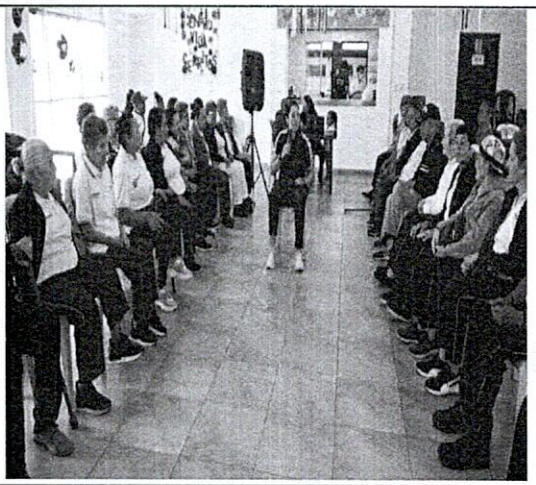
**Vanessa Hernández**
**profesional en ciencias del deporte y la recreación.**

| | |
|---|---|
| VIDA Plena<br>Tu bienestar, nuestra prioridad | **FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.**<br>**PERIODO COMPRENDIDO:** 1 diciembre al 13 de diciembre de 2025. |
| Versión: 1 | Vigencia: 2025 |

| | |
|---|---|
|  |  |
| Obligación: alcance N1<br>Nombre actividad: Reunión equipo interdisciplinario para la planeación de actividades.<br>Fecha: 01/12/2025.<br>Lugar: centro vida cerritos | Obligación: alcance N1<br>Nombre actividad: Reunión equipo interdisciplinar planeación de actividades.<br>Fecha: 08/12/2025.<br>Lugar: centro vida cerritos |
|  |  |
| Obligación: alcance N2<br>Nombre actividad: Fortalecimiento musculo esquelético.<br>Fecha: 02/12/2025.<br>Lugar: centro vida cerritos | Obligación: alcance N2<br>Nombre de la actividad: actividad física de activación y fortalecimiento muscular.<br>Fecha: 03/12/2025.<br>Lugar: centro vida cerritos. |

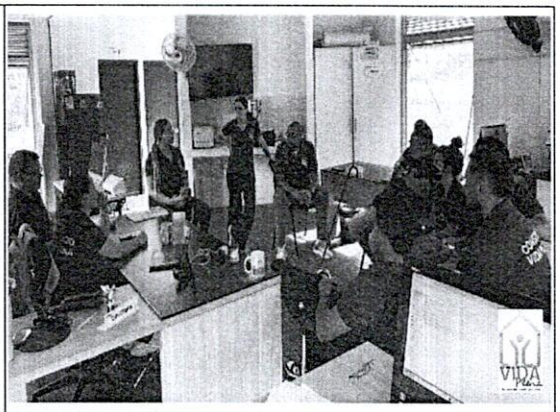
Vanessa Hernández
Profesional en ciencias del deporte

| | |
|---|---|
| | **FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.**<br>**PERIODO COMPRENDIDO:** 1 diciembre al 13 de diciembre de 2025. |
| Versión: 1 | Vigencia: 2025 |

| | |
|---|---|
|  |  |
| Obligación: alcance N5<br>Nombre actividad: actividades ejecutadas del plan de intervención a beneficiarios que pueden presentar molestias en las diferentes actividades.<br>Fecha: 10/12/2025.<br>Lugar: centro vida cerritos | Obligación: alcance N5<br>Nombre actividad: actividades ejecutadas del plan de intervención a beneficiarios que pueden presentar molestias en las diferentes actividades.<br>Fecha: 11/12/2025.<br>Lugar: centro vida cerritos |
|  |  |
| Obligación: alcance N6<br>Nombre actividad: actividad física musicalizada.<br>Fecha: 04/12/2025.<br>Lugar: centro vida cerritos | Obligación: alcance N6<br>Nombre actividad: actividad física musicalizada.<br>Fecha: 05/12/2025.<br>Lugar: centro vida cerritos |

Vanessa Hernández
Profesional en ciencias del deporte

| | |
|---|---|
| | **FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.**<br>**PERIODO COMPRENDIDO:** 1 diciembre al 13 de diciembre de 2025. |
| Versión: 1 | Vigencia: 2025 |

| | |
|---|---|
|  |  |
| Obligación: alcance N8<br>Nombre de la actividad: reunión equipo de trabajo retroalimentación de actividades ejecutadas.<br>Fecha: 12/12/2025.<br>Lugar: centro vida cerritos | Obligación: alcance N8<br>Nombre de la actividad: reunión equipo de trabajo retroalimentación de actividades ejecutadas.<br>Fecha: 12/12/2025.<br>Lugar: centro vida cerritos |

Vanessa Hernández
Profesional en ciencias del deporte

CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

# INFORME DE ACTIVIDADES 9/9

PERIODO: DEL 01 DE DICIEMBRE AL 13 DE DICIEMBRE DEL 2025

## NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025


**VALENTINA LOAIZA OROZCO**

**PSICÓLOGA**

**CONSORCIO**

**VIDA PLENA**

**INFORME DE ACTIVIDADES**

| | |
|---|---|
| Contratista | **Valentina Loaiza Orozco** |
| Número del Contrato | **10047333913** |
| Cargo: | **Psicóloga** |
| Proyecto | ***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS*** |
| Plazo | **01 de abril al 13 de diciembre 2025** |
| Periodo: | **01 de diciembre al 13 de diciembre 2025** |

## 1. DESARROLLO DEL CONTRATO

| OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO | ACTIVIDADES EJECUTADAS | EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES | OBSERVACIÓN |
|---|---|---|---|
| 1. En calidad de Profesional en Psicología, llevar a cabo la Coordinación del Área de Psicosocial del programa **Centro Vida**. En atención a la ***Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031 y Art 11 – Numerales 1 al 11- Ley 1276/2009 y la Resolución 055/2018 Ministerio de Salud y*** | Los días 1 y 4 de diciembre de 2025 se realizaron talleres psicoeducativos y actividades de estimulación cognitiva a la población adulta mayor del centro vida cerritos jornada mañana y tarde, para la promoción de la salud mental y la prevención del deterioro cognitivo. | • Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)<br>• Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios. | No aplica |

**CONSORCIO**

**VIDA PLENA**

**INFORME DE ACTIVIDADES**

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

Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna afectación mental, deberá realizar Remisiones Externas Interinstitucionales, es decir a otro nivel de los servicios de salud vigente en el país, para una atención más específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo a lo establecido en la ***Ley 1276/2009 – Articulo 11 – Numeral 2, 3***. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos | En el periodo correspondiente al presente informe del 01 de diciembre al 13 de diciembre no se detectaron adultos mayores con afectación mental que fuera necesario aplicar remisión externa. | No aplica | No aplica |
| 5. Realizar talleres del área de salud mental de: La Función Cognitiva – La Conducta y el Estado de Ánimo, que incluyan: Definición – Criterios de Diagnóstico - Factores de Riesgo - Factores Protectores. De acuerdo a lo establecido en la ***Ley 1276/2009 – Artículo 11 – Numeral 2***. Debiendo estructurar la ficha del taller y documento del tema desarrollado, este último se deberá entregar a los usuarios del programa | El día 1 de diciembre de 2025 se realizó taller desde el área psicosocial "gimnasia mental" dirigido a la población adulto mayor del centro vida cerritos jornada mañana y tarde con el fin de realizar estimulación cognitiva y prevenir deterioro cognitivo.<br><br>El día 4 de diciembre de 2025 se realiza taller desde área psicología "reviviendo la navidad" para fomentar la expresión emocional de los adultos mayores jornada mañana. | • Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)<br>• Actas planeación y desarrollo de taller. | No aplica |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6. Apoyar la realización de: Los ***"Encuentros Intergeneracionales"*** y las ***"Escuelas de Familias"***, como estrategias Psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el Adulto Mayor, en cumplimiento a la Leyes: ***1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la Política Nacional de Familia - Ley 1361/2009.*** | Para el cumplimiento de este alcance durante los periodos anteriores se realizaron encuentros intergeneracionales que permitieron el cumplimiento de este objetivo. | • Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)<br>• Acta desarrollo | No aplica |
| 7. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la Secretaría de Salud Pública y Seguridad Social del Municipio y las Secretarías Departamentales de Salud y Desarrollo Social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la ***Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y La Resolución Minsalud 055/2018 - Anexo Técnico***. | Para el presente periodo no se realizaron visitas de evaluación. | • Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) | No aplica |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8. Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo y capacitaciones, como procesos de Inducción y Reinducción del Talento Humano adscrito al programa **Centro Vida**, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas Adultas Mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (***Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar Talento Humano***) – ***Criterio N° 11***. | El día 1 de diciembre de 2025 se realizó reunión con el equipo interdisciplinario con el objetivo de dar a conocer los diferentes eventos que se realizarán para la finalización del proyecto, delegar funciones y planear actividades las diferentes áreas.<br><br>El día 4 de diciembre de 2025 se realizó reunión con el área psicosocial y coordinación para la planeación, la organización de las actividades y eventos que se realizarán en el transcurso de este periodo. | • Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)<br>• Acta desarrollo reuniones | No aplica |
| 9. Realizar el apoyo y acompañamiento solicitado por los integrantes del equipo de trabajo en las actividades que sean transversales y masivas del programa. | El día 2 de diciembre se brindó apoyo en la realización del pregón navideño con el objetivo de integración, celebración y bienvenida de la navidad a los adultos mayores del centro vida cerritos.<br><br>El día 6 de diciembre se celebró el día de velitas, donde se realizó apoyo en esta actividad para brindar un espacio de unión y celebración a la población adulta mayor de ambas jornadas del centro vida cerritos. | • Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)<br>• Acta desarrollo taller | No aplica |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| 10. Apoyar la ejecución de las demás actividades inherentes al presente contrato, así no estén acá contempladas, que tengan relación directa e inmediata con el objeto del mismo | Se realizó acompañamiento en rutas de Nacederos y San Joaquín que transporta a los adultos mayores del programa centro vida cerritos los días del 1 de diciembre al 13 de diciembre de 2025. | • Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) | No aplica |
| Entregar mensualmente el informe técnico en medio magnético (CD), y físico, que incluyan:<br>• Registro General de Actividades.<br>• Registro Fotográfico.<br>• Planeador o cronograma mensual de las actividades desarrolladas.<br>Anexos: Actas de cada reunión realizada, Ficha Técnica por cada taller y documento del tema | Para el periodo del presente informe se realizará entrega del informe medio magnético en el tiempo correspondiente, el<br>cual incluye los siguientes anexos:<br>• Cronograma de actividades<br>• Plan de trabajo<br>• Actas de taller<br>• Registro fotográfico | • Informe enviado por correo y presentado de manera física. | No aplica |

| | | | |
|---|---|---|---|
| socializado y demás soportes que puedan generarse. | | | |

Valentina Loaiza O.

**Firma**
**Nombre:** Valentina Loaiza O
**CC.** 1004733913

**CONSORCIO**

**VIDA PLENA**

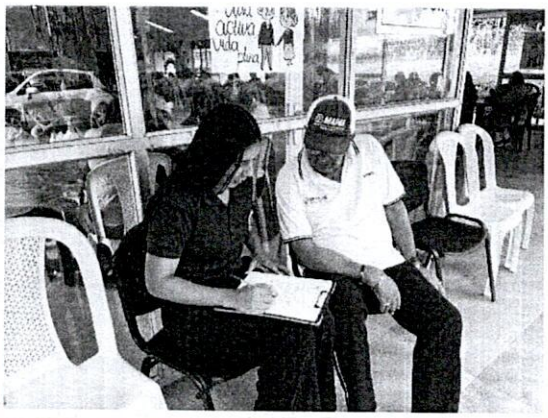
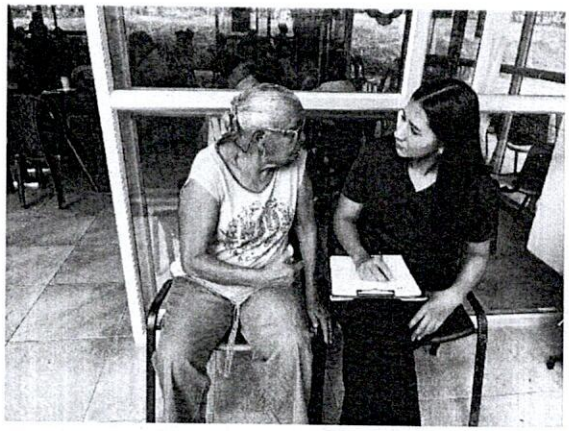
**INFORME DE ACTIVIDADES**

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

| LUNES | 1 | MARTES | 2 | MIERCOLES | 3 | JUEVES | 4 | VIERNES | 5 | SABADO | 6 | DOMINGO | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Actividad | Hora | Actividad | Hor | Actividad | Hora | Actividad | Hor | Actividad | Hora | Actividad | Hora | Actividad | Hora |
| TALLER ÁREA PSICOSOCIAL<br>"GIMNASIA MENTAL"<br>ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA<br>APOYO COMEDOR | | APOYO ÁREA ADMINISTRATIVA<br>"ARCHIVO"<br>APOYO COMEDOR | 8:00 AM - 6:00 PM | APLICACIÓN BATERÍA YESAVAGE Y PRUEBA DE RELOJ<br>ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA | 8:00 AM - 6:00 PM | TALLER ÁREA PSICOLOGÍA<br>"REVIVIENDO LA NAVIDAD"<br>ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA | 8:00 AM - 6:00 PM | APLICACIÓN VALORACIONES Y ATENCIONES INDIVIDUALES<br>ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA | 8:00 AM - 6:00 PM | | 8:00 AM - 6:00 PM | | |
| **LUNES** | **8** | **MARTES** | **9** | **MIERCOLES** | **10** | **JUEVES** | **11** | **VIERNES** | **12** | **SABADO** | **13** | **DOMINGO** | **12** |
| Actividad | Hora | Actividad | Hor | Actividad | Hora | Actividad | Hor | Actividad | Hora | Actividad | Hora | Actividad | Hora |
| | 8:00 AM - 5:00 PM | REALIZACIÓN PLAN DE ACCIÓN<br>APOYO COMEDOR<br>ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA | 8:00 AM - 5:00 PM | APLICACIÓN BATERÍA YESAVAGE Y PRUEBA DE RELOJ<br>ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA | 8:00 AM - 5:00 PM | REALIZACIÓN PLAN DE ACCIÓN<br>APOYO COMEDOR<br>ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA | 8:00 AM - 5:00 PM | APOYO ÁREA ADMINISTRATIVA<br>"ARCHIVO"<br>APOYO COMEDOR | 8:00 AM - 5:00 PM | APOYO ACTIVIDADES LUDICAS<br>ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA<br>APOYO COMEDOR | 8:00 AM - 2:00 PM | | |

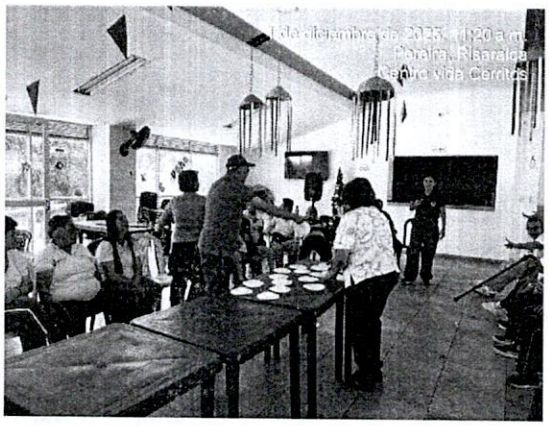
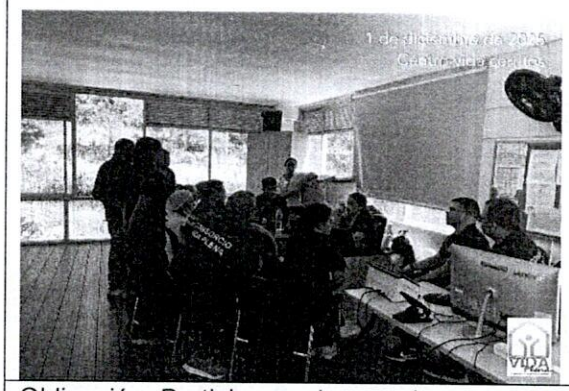
Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

| | |
|---|---|
| VIDA Pereira Tu bienestar, nuestra prioridad | **FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE DICIEMBRE AL 13 DE DICIEMBRE DE 2025** |
| Versión: 1 | Vigencia: 2025 |

| | |
|---|---|
|  |  |
| Obligación: Coordinación del Área de Psicosocial del programa Centro Vida. (Alcance 1)<br>Nombre actividad: Valoraciones psicológicas.<br>Fecha: 3 de diciembre de 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos | Obligación: Coordinación del Área de Psicosocial del programa Centro Vida. (Alcance 1)<br>Nombre actividad: Taller "Gimnasia mental"<br>Fecha: 1 de diciembre de 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos |
|  |  |
| Obligación: Articular actividades propias del área (Alcance 2)<br>Nombre de la actividad: Valoraciones psicológicas<br>Fecha: 5 de diciembre de 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos | Obligación: Aplicar valoraciones integrales (Alcance 3)<br>Nombre de la actividad: Aplicación prueba "Yesavage" y prueba de reloj<br>Fecha: 5 de diciembre de 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos |

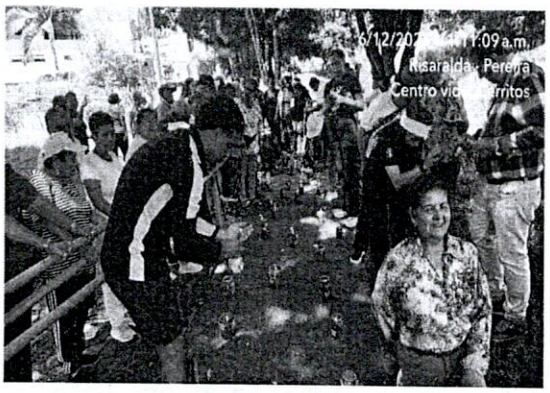
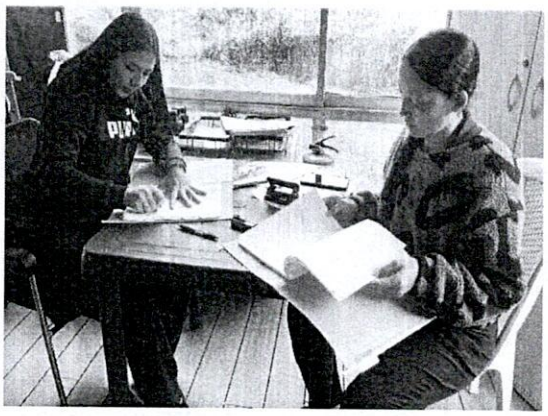
Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

| | |
|---|---|
| VIDA Plena<br>Tu bienestar, nuestra prioridad | **FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.**<br>**PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE DICIEMBRE AL 13 DE DICIEMBRE DE 2025** |
| Versión: 1 | Vigencia: 2025 |

| | |
|---|---|
|  |  |
| Obligación: Realizar talleres del área de salud mental (Alcance 5)<br>Nombre de la actividad: Taller "reconstruyendo"<br>Fecha: 1 de diciembre de 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos | Obligación: Realizar talleres del área de salud mental (Alcance 5)<br>Nombre de la actividad: Taller "reconstruyendo"<br>Fecha: 4 de diciembre de 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos |
|  |  |
| Obligación: Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo (Alcance 8)<br>Nombre de la actividad: Reunión equipo interdisciplinario<br>Fecha: 1 de diciembre de 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos | Obligación: Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo (Alcance 8)<br>Nombre de la actividad: Reunión equipo psicosocial<br>Fecha: 4 de diciembre 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos |

Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

| | |
|---|---|
| VIDA Plena<br>Tu bienestar, nuestra prioridad | **FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.**<br>**PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE DICIEMBRE AL 13 DE DICIEMBRE DE 2025** |
| Versión: 1 | Vigencia: 2025 |

| | |
|---|---|
|  |  |
| Obligación: Realizar apoyo y acompañamiento en actividades masivas y trasversales<br>Nombre de la actividad: Pregón navideño (alcance 9)<br>Fecha: 2 de diciembre de 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos | Obligación: Realizar talleres del área de salud mental (Alcance 5)<br>Nombre de la actividad: Celebración día de velitas<br>Fecha: 6 de diciembre de 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos |
|  |  |
| Obligación: Realizar apoyo y acompañamiento en actividades masivas y trasversales<br>Nombre de la actividad: Apoyo área administrativa (alcance 10)<br>Fecha: 2 de diciembre de 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos | Obligación: Realizar apoyo y acompañamiento en actividades masivas y trasversales<br>Nombre de la actividad: Realización plan de acción (alcance 10)<br>Fecha: 10 de diciembre de 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos |

Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

**CONSORCIO VIDA PLENA**
**NIT 901.826.616-0**
**FORMATO DE ACTA**

**Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __**

| | |
|---|---|
| **FECHA:** 01-12-2025 | **NÙMERO DE ACTA: 24** |
| **LUGAR:** CENTRO VIDA CERRITOS | **HORA DE INICIO:** 9:00 AM |
| **RESPONSABLE:** VALENTINA LOAIZA OROZCO | **HORA FINAL:** 11:30 AM |

**Nombre del Taller: Gimnasia mental**

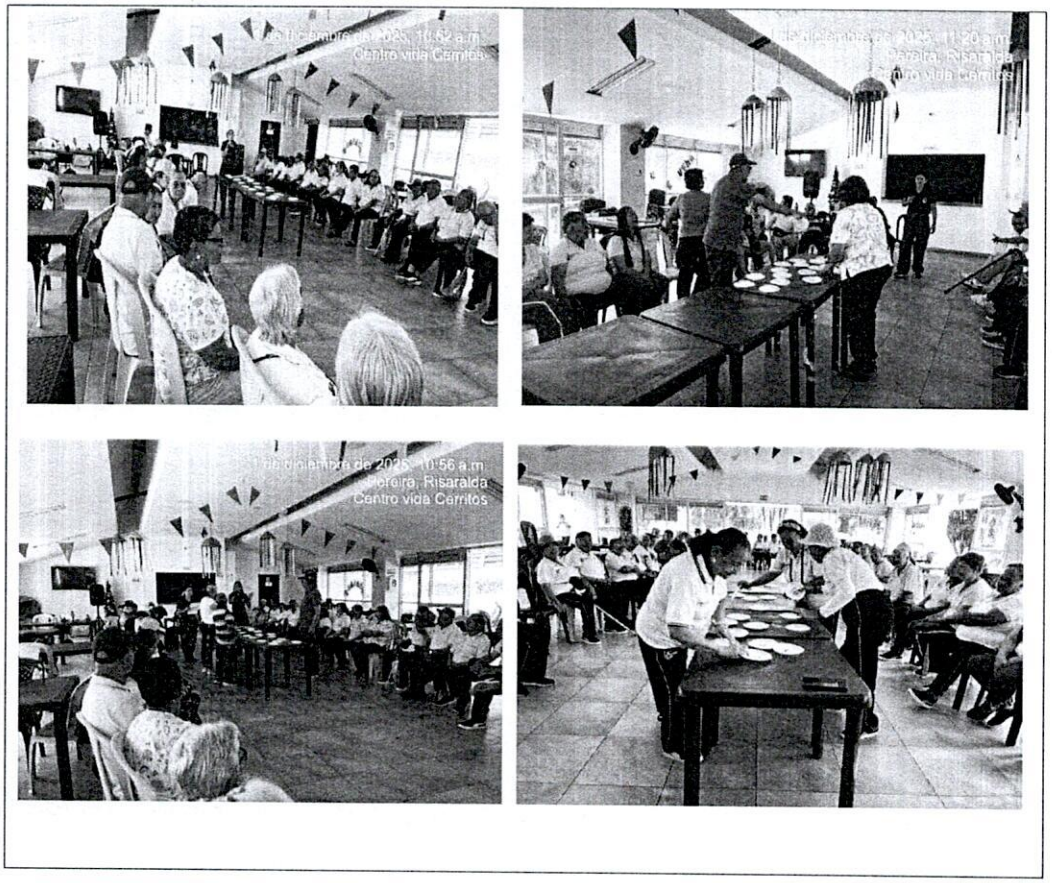
**OBJETIVO DEL TALLER**
Promover la estimulación cognitiva mediante actividades lúdicas orientadas a fortalecer la atención, el razonamiento lógico-matemático y la agilidad mental, contribuyendo a la prevención del deterioro cognitivo y al enlentecimiento del avance de enfermedades neurodegenerativas.

**DESARROLLO**

Al inicio del taller, las profesionales brindaron una explicación sobre la importancia de realizar actividades de estimulación cognitiva, resaltando que estas prácticas favorecen la preservación de funciones como memoria, atención, cálculo, lenguaje y orientación. Se explicó también que, mediante ejercicios estructurados, es posible prevenir o ralentizar el deterioro cognitivo, contribuyendo al bienestar integral de los usuarios y aportando herramientas protectoras frente a enfermedades neurodegenerativas como la demencia o el Alzheimer. Se motivó a los participantes a mantener una participación activa y a comprender que la estimulación cognitiva es un proceso que se fortalece con la constancia.

Posteriormente, se llevó a cabo una actividad lúdica de agilidad mental. Para ello, se dispusieron platos desechables numerados del 1 al 20, ubicados boca abajo sobre una mesa de manera aleatoria, para incrementar el nivel de desafío y favorecer el uso de la memoria visual y la atención selectiva. De manera organizada, pasaban al frente tres participantes por turno, quienes escuchaban atentamente la operación matemática indicada por las profesionales (sumas, restas o multiplicaciones). A partir de esta instrucción, los usuarios debían buscar el número correspondiente al resultado, levantando los platos hasta encontrarlo.

Durante la actividad se observó concentración, rapidez mental y colaboración entre los participantes, quienes en varios momentos se animaron mutuamente. La dinámica generó un ambiente motivador, competitivo de manera saludable y estimulante, favoreciendo la agilidad mental, el razonamiento lógico, la memoria operativa y la toma de decisiones.




**CONCLUSIÓN:**
La actividad permitió reforzar habilidades cognitivas de forma amena y dinámica, demostrando que la estimulación constante contribuye positivamente al mantenimiento de funciones mentales superiores. El componente lúdico facilitó la participación y favoreció un espacio de integración grupal.

| FIRMA DE ASISTENTES | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| N.° | NOMBRE | IDENTIFICACIÒN | SEDE | CARGO | FIRMA |
| 1 | Valentina Loaiza | 1.004.733.913 | Cerritos | Psicóloga | Valentina Loaiza O. |
| 2 | Maribeth Alcaráz | 1.077.438.616 | Cerritos | Trabajadora social | MARIBETH ALCARAZ M. |

**CONSORCIO VIDA PLENA**
**NIT 901.826.616-0**
**FORMATO DE ACTA**

**Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __**

| | |
|---|---|
| **FECHA:** 04-12-2025 | **NÚMERO DE ACTA: 25** |
| **LUGAR:** CENTRO VIDA CERRITOS | **HORA DE INICIO:** 9:00 AM |
| **RESPONSABLE:** VALENTINA LOAIZA OROZCO | **HORA FINAL:** 11:30 AM |

**Nombre del Taller: Reviviendo la navidad:**

**OBJETIVO DEL TALLER**
Fomentar la expresión emocional, la memoria autobiográfica y el intercambio cultural mediante la actividad "Reviviendo la navidad", promoviendo la participación activa y el fortalecimiento de vínculos entre los usuarios.

**DESARROLLO**

Se llevó a cabo la actividad denominada "reviviendo la navida", en la cual se invitó a cada usuario a recordar y compartir las tradiciones navideñas que tenían durante su infancia. A través del diálogo grupal, los participantes expresaron cómo vivían esta época años atrás, destacando costumbres familiares, comidas típicas, juegos, música y rituales propios de la Navidad.

Durante la socialización, cada adulto reflexionó sobre cómo esas tradiciones han cambiado a través del tiempo, ya sea por transformaciones sociales, dinámicas familiares, cambios culturales o experiencias personales. Este análisis permitió reconocer tanto la permanencia de algunas prácticas como la adaptación de otras a lo largo de los años.

Cada usuario participó activamente, compartiendo experiencias, anécdotas y recuerdos significativos con sus compañeros, generando un ambiente cálido, respetuoso y de conexión emocional. La actividad favoreció la interacción, la escucha activa y el fortalecimiento del sentido de pertenencia dentro del grupo.





**CONCLUSIÓN:**
La actividad permitió a los participantes reconectar con sus recuerdos más significativos, reconocer la evolución de sus tradiciones a lo largo del tiempo y fortalecer el vínculo con sus compañeros a través del intercambio de experiencias. El espacio favoreció la expresión emocional, la escucha activa y la construcción de un ambiente de cercanía y respeto, resaltando la importancia de mantener vivas las prácticas culturales que aportan identidad, continuidad y sentido de pertenencia al grupo.

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

CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

# INFORME DE ACTIVIDADES 9/9

PERIODO: DEL 01 DICIEMBRE AL 13 DE DICIEMBRE DE 2025

## NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025


**DIEGO FERNANDO VALENCIA CUERVO**

**PSICOLOGO**

**CONSORCIO**

**VIDA PLENA**

**INFORME DE ACTIVIDADES**

| | |
|---|---|
| Contratista | **Diego Fernando Valencia Cuervo** |
| Número del Contrato | **1097034384** |
| Cargo: | **Psicólogo** |
| Proyecto | ***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS*** |
| Plazo | **Del 1 de abril al 13 de diciembre** |
| Periodo: | **1 de diciembre al 13 de diciembre** |
| Proyecto | ***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS*** |

## 1. DESARROLLO DEL CONTRATO

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***055/2018 Ministerio de Salud y Protección Social – Estándar Talento Humano*** | Los días 01 al 13 de diciembre de 2025 se realizaron atenciones individuales a usuarios de la jornada de las dos jornadas. | | |
| 2. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de Procedimiento Área Psicosocial. | Para este mes se realizó instrumentos de betería psicosocial, el día 5 de Diciembre | • Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)<br>• • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios. | No aplica |
| 3. Aplicar al 100% de las personas que lo requiera, la Escala de Depresión Geriátrica "YESAVAGE". Realizar plan de intervención y bitácora de seguimiento | Para este mes se realizó escala de depresión geriátrica "YESAVAGE", los días 6 de diciembre. | • Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)<br>• Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios. | No aplica |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna afectación mental, deberá realizar Remisiones Externas Interinstitucionales, es decir a otro nivel de los servicios de salud vigente en el país, para una atención más específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo a lo establecido en la ***Ley 1276/2009 – Articulo 11 – Numeral 2, 3***. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos | En el periodo correspondiente al presente informe del 01 de diciembre al 13 de diciembre, no se detectaron adultos mayores con afectación mental que fuera necesario aplicar remisión externa. | No aplica | No aplica |
| 5. Realizar talleres del área de salud mental de: La Función Cognitiva – La Conducta y el Estado de Ánimo, que incluyan: Definición – Criterios de Diagnóstico - Factores de Riesgo - Factores Protectores. De acuerdo a lo establecido en la ***Ley 1276/2009 – Artículo 11 – Numeral 2***. Debiendo estructurar la ficha del taller y documento del tema desarrollado, este último se deberá entregar a los usuarios del programa | El día 04 de diciembre de 2025 se realizó taller desde el área psicología“:<br><br>**Maltrato en la vejez: Reconociendo mi valor:**<br>Fortalecer en los adultos mayores la capacidad de identificar situaciones de maltrato, comprender que no son responsables de dichas conductas y reconocer su dignidad personal, promoviendo un proceso de reestructuración cognitiva y validación emocional que refuerce su sentido de valor, respeto propio y bienestar integral.<br>Durante el taller se brindó una psicoeducación clara sobre los | • Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)<br>• Actas planeación y desarrollo de taller. | No aplica |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | diferentes tipos de maltrato y su impacto emocional, se acompañó a los participantes en el reconocimiento de frases y experiencias dolorosas, y se realizó el ejercicio emocional "Mi voz tiene valor", en el cual transformaron simbólicamente una vivencia hiriente en una afirmación reparadora. Además, se aplicaron estrategias cognitivo-conductuales como registros de pensamiento, afirmaciones grupales de refuerzo positivo y una tarea de autovaloración frente al espejo, fortaleciendo la autoestima, la autocompasión y la percepción de dignidad personal.<br><br>El taller permitió que los adultos mayores identificaran el maltrato y comprendieran que no son responsables de él, generando alivio emocional y reforzando una visión más positiva de sí mismos. Las dinámicas grupales promovieron catarsis, validación y cohesión, mientras que las técnicas cognitivo-conductuales consolidaron su autoconfianza y dignidad, favoreciendo un mayor bienestar | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | emocional y sentido de empoderamiento personal.<br><br>El día 11 de diciembre se realizó un taller de psicología:<br>**El abandono en la vejez: No estoy solo, no estoy sola:**<br><br>Brindar a los adultos mayores un espacio seguro para reconocer, expresar y resignificar el dolor asociado al abandono, fortaleciendo la sensación de compañía interna y externa mediante dinámicas emocionales y recursos cognitivo-conductuales que permitan reconstruir el valor personal y el apoyo social desde una perspectiva más compasiva y fortalecedora.<br><br>El taller abordó la comprensión del abandono y su impacto emocional, diferenciando la soledad real de la soledad sentida, y exploró la herida de apego desde la teoría de Bowlby para promover la idea de que el adulto mayor es valioso independientemente de las decisiones afectivas de otros. A través del ejercicio emocional "El abrazo que me faltó", los participantes | | |

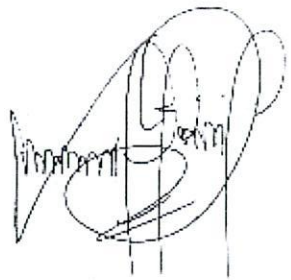
| | | | |
|---|---|---|---|
| | expresaron experiencias dolorosas y recibieron contención grupal, generando un ambiente de apoyo y pertenencia; posteriormente, se aplicaron estrategias cognitivo-conductuales como el cambio de creencias irracionales, la construcción de una red de apoyo simbólica y la escritura de una carta de liberación emocional, fortaleciendo el valor propio, la resiliencia y la percepción de compañía.<br><br>El taller facilitó la expresión segura del dolor por abandono y fortaleció el sentido de acompañamiento emocional entre los participantes. Las dinámicas grupales promovieron empatía, cohesión y contención, mientras que las técnicas cognitivas permitieron modificar creencias dañinas, resignificar experiencias pasadas y consolidar una mayor autovaloración. El proceso generó alivio emocional, fortaleció la esperanza y favoreció la construcción de un sentido renovado de compañía interna y social. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| 6. Apoyar la realización de: Los ***"Encuentros Intergeneracionales"*** y las ***"Escuelas de Familias"***, como estrategias Psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el Adulto Mayor, en cumplimiento a la Leyes: ***1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la Política Nacional de Familia - Ley 1361/2009.*** | Para este periodo no se realizo encuentros intergeneracional | • Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)<br>• Acta desarrollo | No aplica |
| 7. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la Secretaría de Salud Pública y Seguridad Social del Municipio y las Secretarías Departamentales de Salud y Desarrollo Social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la ***Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1*** | El día 04 de diciembre, se realiza reunión con el equipo psicosocial de la alcaldía de Pereira, para abordar diversas temáticas relacionadas con seguimientos a usuarios por inasistencia, remisiones para visitas domiciliarias y socialización de ruta de atención integral en salud. | • Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) | No aplica |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *al 11 y La Resolución Minsalud 055/2018 - Anexo Técnico.* | | | |
| 8. Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo y capacitaciones, como procesos de Inducción y Reinducción del Talento Humano adscrito al programa **Centro Vida**, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas Adultas Mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (***Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar Talento Humano***) – ***Criterio N° 11.*** | El día 1 de diciembre apoyo la reunión general con todo el centro vida.<br><br>El cual se establecieron directrices a mejorar por medio de las directivas del centro vida y todo el equipo de trabajo. | • Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)<br>• Acta desarrollo reuniones | No aplica |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9. Realizar el apoyo y acompañamiento solicitado por los integrantes del equipo de trabajo en las actividades que sean transversales y masivas del programa. | No apica | • Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)<br>• Acta desarrollo taller | No aplica |
| 10. Apoyar la ejecución de las demás actividades inherentes al presente contrato, así no estén acá contempladas, que tengan relación directa e inmediata con el objeto del mismo | No aplica | • Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) | No aplica |
| Entregar mensualmente el informe técnico en medio magnético (CD), y físico, que incluyan:<br>• Registro General de Actividades.<br>• Registro Fotográfico.<br>• Planeador o cronograma mensual de las actividades desarrolladas.<br>Anexos: Actas de cada reunión realizada, Ficha Técnica por cada taller y documento del tema | Para el periodo del presente informe se realiza entrega del informe medio magnético en el tiempo correspondiente, el cual incluye los siguientes anexos:<br>• Cronograma de actividades<br>• Plan de trabajo<br>• Actas de taller<br>• Registro fotográfico | • Informe enviado por correo y presentado de manera física. | No aplica |

| | | | |
|---|---|---|---|
| socializado y demás soportes que puedan generarse. | | | |



**Firma**
**Nombre:** Diego Fernando Valencia Cuervo
**CC.** 1097034384

**CONSORCIO VIDA PLENA**
**NIT 901.826.616-0**
**FORMATO DE ACTA**

**Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __**

| | |
|---|---|
| **FECHA: 04-12-2025** | **NÙMERO DE ACTA: 1** |
| **LUGAR:** CENTRO VIDA CERRITOS | **HORA DE INICIO:** 8:00 AM |
| **RESPONSABLE:** DIEGO FERNANDO VALENCIA CUERVO | **HORA FINAL:** 5:00 PM |

**Nombre del Taller: Maltrato en la vejez: Reconociendo mi valor**

**OBJETIVO:**
Fortalecer en los adultos mayores la capacidad de identificar situaciones de maltrato, comprender que no son responsables de dichas conductas y reconocer su dignidad personal, promoviendo un proceso de reestructuración cognitiva y validación emocional que refuerce su sentido de valor, respeto propio y bienestar integral.

**DESARROLLO**

Durante el taller se brindó una psicoeducación clara sobre los diferentes tipos de maltrato y su impacto emocional, se acompañó a los participantes en el reconocimiento de frases y experiencias dolorosas, y se realizó el ejercicio emocional "Mi voz tiene valor", en el cual transformaron simbólicamente una vivencia hiriente en una afirmación reparadora. Además, se aplicaron estrategias cognitivo-conductuales como registros de pensamiento, afirmaciones grupales de refuerzo positivo y una tarea de autovaloración frente al espejo, fortaleciendo la autoestima, la autocompasión y la percepción de dignidad personal.

Evidencia 1




Evidencia 2

**CONSORCIO VIDA PLENA**
**NIT 901.826.616-0**
**FORMATO DE ACTA**

**Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __**

| | |
|---|---|
| **FECHA: 11-12-2025** | **NÙMERO DE ACTA: 2** |
| **LUGAR:** CENTRO VIDA CERRITOS | **HORA DE INICIO:** 8:00 AM |
| **RESPONSABLE:** DIEGO FERNANDO VALENCIA CUERVO | **HORA FINAL:** 5:00 PM |

**Nombre del taller: El abandono en la vejez: No estoy solo, no estoy sola**

**OBJETIVO**

Brindar a los adultos mayores un espacio seguro para reconocer, expresar y resignificar el dolor asociado al abandono, fortaleciendo la sensación de compañía interna y externa mediante dinámicas emocionales y recursos cognitivo-conductuales que permitan reconstruir el valor personal y el apoyo social desde una perspectiva más compasiva y fortalecedora.

**DESARROLLO**




**CONCLUSIÓN:**

El taller permitió que los adultos mayores identificaran el maltrato y comprendieran que no son responsables de él, generando alivio emocional y reforzando una visión más positiva de sí mismos. Las dinámicas grupales promovieron catarsis, validación y cohesión, mientras que las técnicas cognitivo-conductuales consolidaron su autoconfianza y dignidad, favoreciendo un mayor bienestar emocional y sentido de empoderamiento personal.

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

El taller abordó la comprensión del abandono y su impacto emocional, diferenciando la soledad real de la soledad sentida, y exploró la herida de apego desde la teoría de Bowlby para promover la idea de que el adulto mayor es valioso independientemente de las decisiones afectivas de otros. A través del ejercicio emocional "El abrazo que me faltó", los participantes expresaron experiencias dolorosas y recibieron contención grupal, generando un ambiente de apoyo y pertenencia; posteriormente, se aplicaron estrategias cognitivo-conductuales como el cambio de creencias irracionales, la construcción de una red de apoyo simbólica y la escritura de una carta de liberación emocional, fortaleciendo el valor propio, la resiliencia y la percepción de compañía.

Evidencia 1

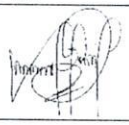

Avenida 30 de Agosto
11 dic 2025 9:56:40 a.m.
109-51 Carrera 13
Pereira
Risaralda
Google

Evidencia 2


Avenida 30 de Agosto
11 dic 2025 9:56:32 a.m.
109-51 Carrera 13
Pereira
Risaralda
Google

**CONCLUSIÓN:**

El taller facilitó la expresión segura del dolor por abandono y fortaleció el sentido de acompañamiento emocional entre los participantes. Las dinámicas grupales promovieron empatía, cohesión y contención, mientras que las técnicas cognitivas permitieron modificar creencias dañinas, resignificar experiencias pasadas y consolidar una mayor autovaloración. El proceso generó alivio emocional, fortaleció la esperanza y favoreció la construcción de un sentido renovado de compañía interna y social.

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