CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 2/6

PERIODO: DEL 01 ENERO AL 31 DE ENERO 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

CARPETA 4

INFORMES DE PERSONAL

CONTENIDO CARPETA 4
INFORMES DEL PERSONAL
PERIODO DEL 01 AL 31 DE ENERO DE 2026
INFORME 2/6 – 4855-2025

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

2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 2/6

PERIODO: DEL 01 DE ENERO AL 31 DE ENERO DE 2026

NÚMERO DEL CONTRATO

4855-2025

CARLOS CHIRIVI

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTES Y LA RECREACIÓN

CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

P

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**CARLOS CHIRIVI**
Número de Cédula	***94498668***
Cargo:	**PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE**
Plazo	**01 de enero de 2025 a 31 de enero de 2025**
Periodo:	**15 de diciembre de 2025 a 14 de junio de 2026**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUT ADAS	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	El 06 de enero de 2026, 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 enero y las propuestas a mediano	Acta de reunión general 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.

CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	plazo. De la misma manera, se realizó la reunión general de equipo de trabajo el día 21 de enero, donde se realizaron acuerdos de optimización y nuevas propuestas de innovación y aprovechamiento del tiempo de ejecución de los diferentes programas.		
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. Se describe entonces que el plan se desarrolla conforme a lo proyectado. 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.	El Plan Cualitativo reposa en los archivos del programa	Cumplimiento conforme a lo proyectado hasta este mes.

CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

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. Se construye de manera coordinada con los profesionales del área este documento – manual que contiene la información de los protocolos y desempeños esperados en el área de deportes. Desde este documento se desprenden los planes operativos y las fichas sesiones. 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 en el archivo del programa	Actividad de introducción y preparación realizada según lo acordado.
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	No aplica	No aplica	Se planea empezar actividades de evaluación en febrero de 2026. Estas estarían orientadas a el seguimiento.

mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución 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. Se realizaron actividades físicas personalizadas con un grupo focalizado que representará al grupo general en el evento de super-abuelos 2026	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.

CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

6. En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros.	Esta articulación se estableció el 6 de enero de 2026 en reunión del componente deportivo. El desarrollo de la articulación gira en torno a tres fundamentos esenciales: a) Evaluación de actividades, cronogramas y acompañamiento. b) Actividades propuestas para la celebración de las fiestas decembrinas. c) Preparación para los eventos de navidad y año nuevo	Copia de acta de reunión área de deportes	Las sesiones de planeación se realizaron conforme a lo proyectado con los resultados esperados. Se realiza un énfasis de profundización en el área de estimulación de la fuerza motriz y un 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	El viernes 23 de enero de 2026 se realizo el encuentro intergeneracional contando con la presencia de la Cívica Juvenil de la Policía Metropolitana de Pereira El objetivo fundamental fue la integración de saberes culturales en medio de un espacio lúdico. Espacio que abre una puerta de reflexión sobre el valor de la vida y la participación en comunidad. Con música, baile y juegos, se recordó los mejores momentos de la niñez y juventud de los usuarios quienes disfrutaron profundamente la experiencia.	Acta encuentro intergeneracional	Se conto con una activa participación por parte de los usuarios del centro vida, quienes manifestaron de manera general, su agrado frente a la actividad propuesta por la fundación Cívica juvenil invitada.

talento humano adscrito al programa.			
8. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	Se 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.	No aplica	Agradecemos y enunciamos como logro la presencia valiosa y constante de la doctora Dora Llano y su equipo de trabajo. Nos ayudan para que nuestro trabajo cada día sea mejor, todo en pos de nuestros beneficiarios.

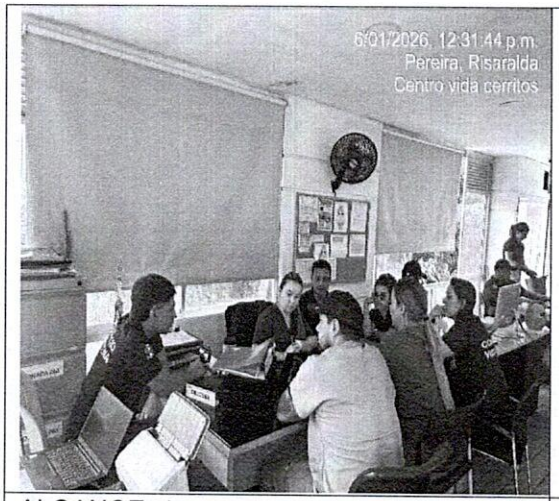
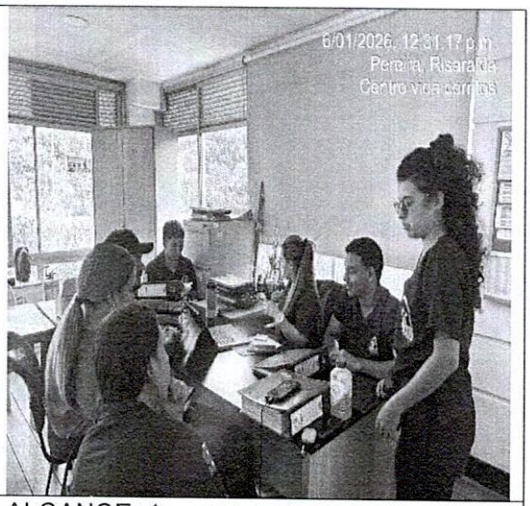
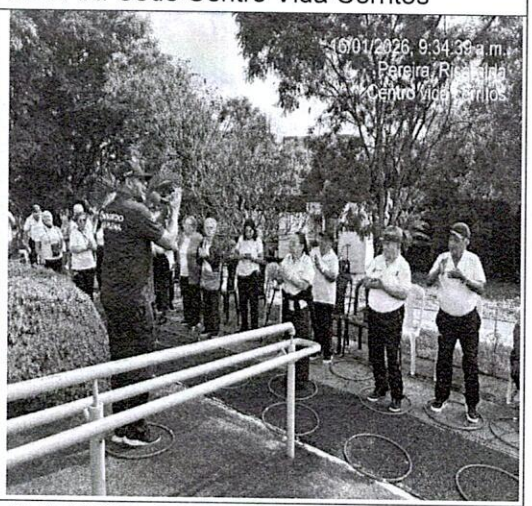
CONSORCIO VIDA PLENA
INFORME DE ACTIVIDADES

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 01 de enero al 31 de enero, no se realizaron capacitaciones ni reuniones técnicas. Este ítem ya está cumplido en su integridad. En todo el periodo y plazo del programa se integraron las capacitaciones técnicas programadas.	No aplica	No aplica

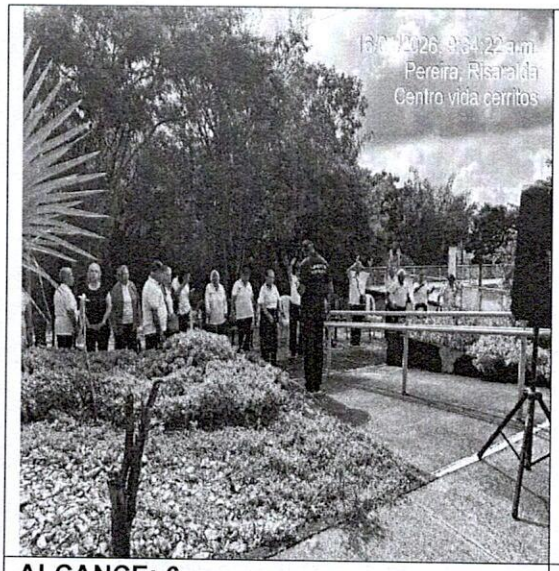


Firma
Nombre: CARLOS CHIRIVI
CC. 94.498.668

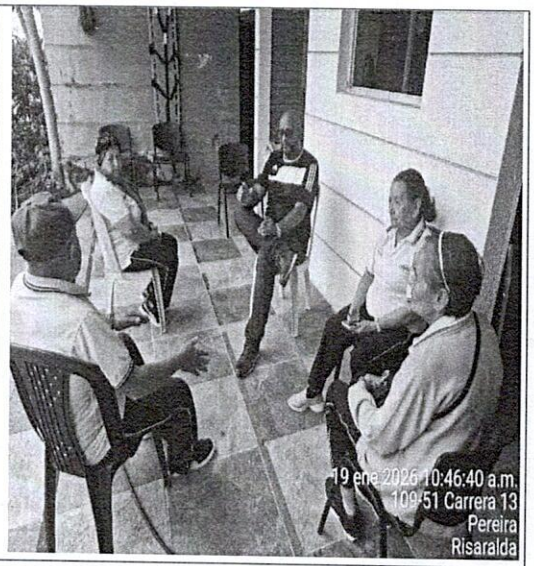
	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de enero a 31 de enero de 2026**
Versión: 1	**Vigencia: 2026**

	
ALCANCE: 1 ACTIVIDAD: Reunión mensual área de deportes FECHA: 6 de diciembre de 2026 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos	ALCANCE: 1 ACTIVIDAD: Reunión mensual área de deportes FECHA: 6 de diciembre de 2026 LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos
	
ALCANCE: 6 **ACTIVIDAD:** Conversatorio y fortalecimiento muscular **FECHA:** 13 de enero de 2026 **LUGAR:** Sede Centro vida cerritos	**ALCANCE: 6** **ACTIVIDAD:** Gimnasia Musicalizada con aros **FECHA:** 16 de enero de 2026 **LUGAR:** Sede Centro vida cerritos

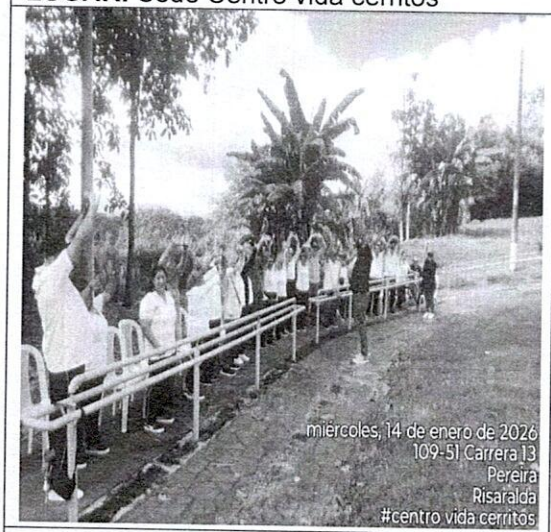
Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO: DE 01 de enero a 31 de enero de 2026**
Versión: 1	**Vigencia: 2026**



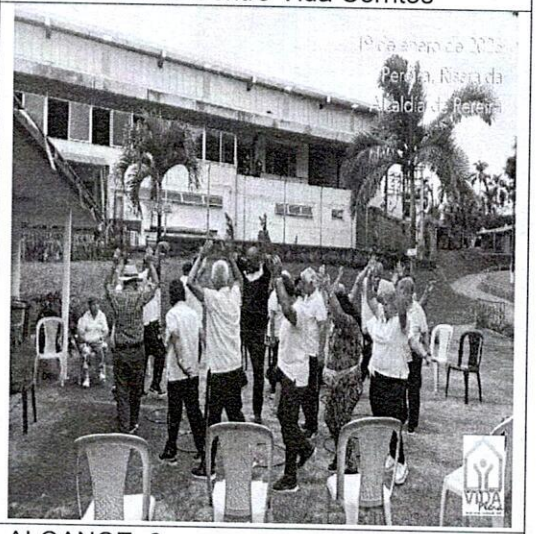
ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Gimnasia Musicalizada con aros
FECHA: 16 de enero de 2026
LUGAR: Sede Centro vida cerritos



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Expresión Corporal y Teatro, iniciación
FECHA: 19 de enero de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

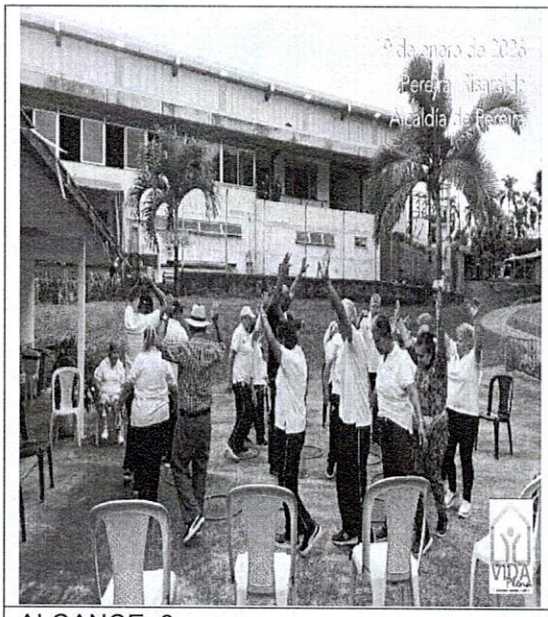


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Gimnasia de Mantenimiento
FECHA: 14 de enero de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

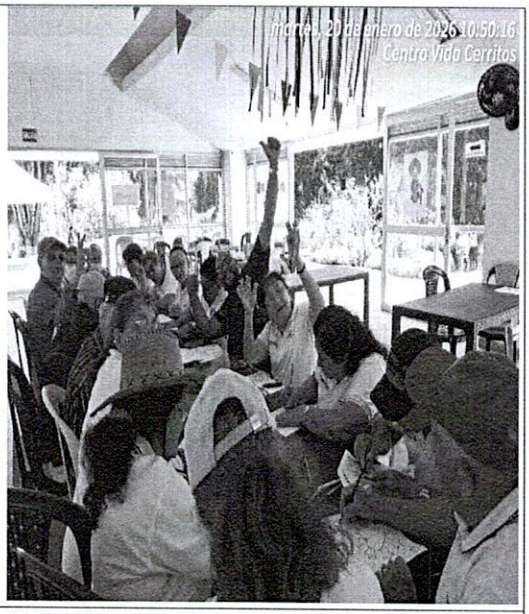


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Fortalecimiento Piernas
FECHA: 19 de enero de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

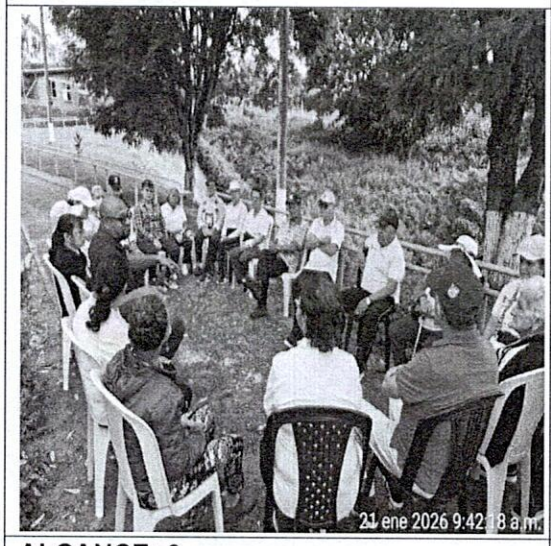
Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO: DE 01 de enero a 31 de enero de 2026**
Versión: 1	**Vigencia: 2026**



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Fortalecimiento Brazos
FECHA: 19 de enero de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Expresión artística
FECHA: 20 de enero de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

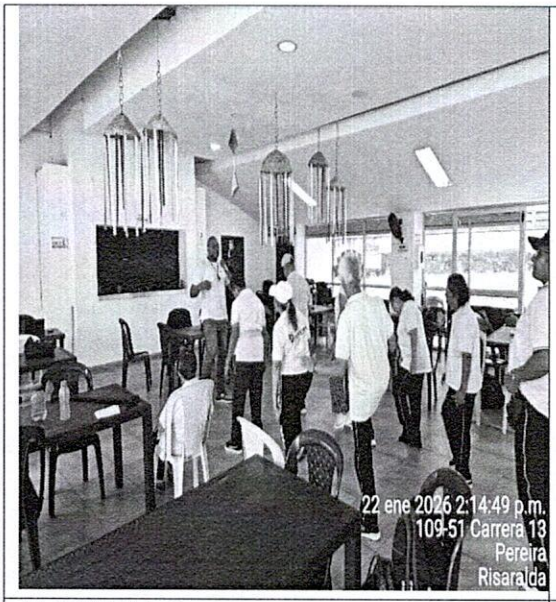
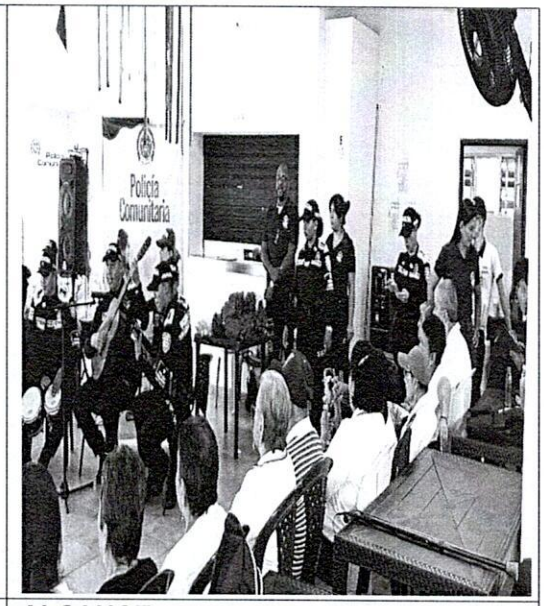


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Capacitación Charla sobre buenos hábitos de vida
FECHA: 21 de enero de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Propiocepción y esterocepción plantar
FECHA: 20 de enero de 2026
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO: DE 01 de enero a 31 de enero de 2026**
Versión: 1	**Vigencia: 2026**

	
ALCANCE: 6 **ACTIVIDAD:** Rumba terapia general **FECHA:** 22 de enero de 2026 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE: 7** **ACTIVIDAD:** Encuentro intergeneracional con Cívica juvenil y policía **FECHA:** 23 de enero de 2026 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos

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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 01-31 **MES:** ENERO **AÑO:** 2026	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDADES RECREATIVAS	**SESIONES N°4**

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.

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

Fases Centrales

Estructura de la Clase: "Mente y Cuerpo en Armonía"

1. Calentamiento Articular (10 minutos)

- **Movilidad suave:** Rotación de cuello, hombros, muñecas y tobillos sentados en una silla para asegurar estabilidad.
- **Respiración guiada:** Inhalaciones profundas elevando los brazos y exhalaciones bajándolos para oxigenar el cerebro.

2. Bloque de Agilidad Mental (20 minutos)

- **El Intruso:** Presentar series de cuatro palabras donde una no pertenece al grupo (ej: Manzana, Pera, Silla, Plátano).
- **Refranero popular:** El instructor dice la primera parte de un refrán y los participantes deben completarlo en coro.
- **Cadenas de palabras:** Un participante dice una palabra y el siguiente debe decir una que empiece con la última sílaba de la anterior (ej: Ca-sa, Sa-pato, To-mate).

3. Actividad Lúdica y Motriz (20 minutos)

- **Bingo de Sonidos:** En lugar de números, se reproducen sonidos de la naturaleza, instrumentos o animales que deben identificar en sus cartones.
- **El Paquete Musical:** Similar a la "papa caliente"; se pasa un objeto mientras suena música. Cuando para, quien lo tenga debe compartir un recuerdo positivo relacionado con una temática (ej: un viaje, una comida, un amigo).

4. Vuelta a la Calma y Socialización (10 minutos)

- **Estiramientos finales:** Movimientos pausados para relajar los músculos trabajados.
- **Cierre reflexivo:** Cada participante define su estado de ánimo con una sola palabra.

Para profundizar en la planeación, aquí tienes la **lista de materiales necesarios** y una **adaptación técnica** para participantes con movilidad reducida o deterioro cognitivo leve.

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

1. Lista de Materiales Necesarios

Para ejecutar la clase "Mente y Cuerpo en Armonía" de manera profesional, necesitarás:

- **Audio:** Un altavoz con conexión Bluetooth y una lista de reproducción con música de su época (años 50, 60 y 70) para fomentar la **reminiscencia**.
- **Fichas impresas:** Láminas con palabras grandes para el juego "El Intruso" y cartones personalizados para el "Bingo de Sonidos".
- **Objeto liviano:** Una pelota de espuma o un cojín pequeño para la dinámica del "Paquete Musical".
- **Hidratación:** Vasos biodegradables y jarras con agua fresca.

2. Adaptaciones Específicas

Para Movilidad Reducida (Silla de Ruedas o Andaderas)

- **Cero desplazamientos:** Todas las actividades se realizan en un círculo de sillas. Los estiramientos se enfocan exclusivamente en el **tronco superior** (brazos, cuello y espalda).
- **Baloncesto adaptado:** Puedes usar un cesto de ropa y pelotas de tela para trabajar la coordinación ojo-mano sin que tengan que ponerse de pie.

Para Deterioro Cognitivo Leve

- **Apoyo visual:** En lugar de solo decir los refranes, muestra una imagen que represente el concepto para ayudar a la asociación cerebral.
- **Instrucciones segmentadas:** Da una sola instrucción a la vez. Evita reglas complejas que puedan generar frustración.
- **Validación constante:** El objetivo es el bienestar emocional, no la precisión del resultado. Celebra cada intento.

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

Fases Finales

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.

N° ASISTENTES:

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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 01 - 31 **MES:** ENERO **AÑO:** 2026	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	FORTALECIMIENTO MUSCULAR – FULL BODY	**NUMERO DE SESIONES:** 4

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) para los adultos mayores que ingresan en este nuevo periodo y no tienen sus evaluaciones al día.

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.

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.

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

N° ASISTENTES: 25 – 30 promedio por clases

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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 01 - 31 **MES:** ENERO **AÑO:** 2026	
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

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

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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 1 - 31 **MES:** ENERO	**AÑO:** 2025
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	TEATRO EXPERIMENTAL	**SESIONES N 2**

OBJETIVOS GENERALES

1. Fomentar la expresión artística a través de actividades teatrales adaptadas.
2. Estimular la memoria, la imaginación y la creatividad mediante juegos y ejercicios escénicos.
3. Promover la socialización y el trabajo en equipo, fortaleciendo vínculos entre los participantes.
4. Mejorar la autoestima y la confianza en un entorno seguro y motivador.
5. Favorecer el bienestar físico y emocional con dinámicas que integren movimiento, voz y emociones.

Objetivos Específicos por Clase

Clase 1 – Romper el hielo y despertar la expresión

- **Generar un ambiente de confianza y apertura.**
- **Reconocer y expresar emociones básicas a través del cuerpo y la voz.**
- **Iniciar la interacción grupal de forma lúdica.**

Clase 2 – Escucha y trabajo en equipo

- **Desarrollar la atención y la escucha activa.**
- **Coordinar acciones con otros participantes.**
- **Experimentar la improvisación en situaciones cotidianas.**

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

Clase 3 – Creatividad y memoria

- **Estimular la memoria a corto y largo plazo mediante ejercicios narrativos.**
- **Potenciar la imaginación en la creación de personajes y escenas.**
- **Favorecer la expresión personal a partir de recuerdos positivos.**

Clase 4 – Presentación y celebración

- **Integrar las habilidades adquiridas en una pequeña puesta en escena.**
- **Reforzar la confianza al mostrar el trabajo al grupo.**
- **Celebrar los logros individuales y colectivos.**

Metodología:

Clase 1 – Romper el hielo y despertar la expresión

Objetivo: Crear confianza y familiarizarse con el grupo.

- **Bienvenida y presentación creativa**: cada persona dice su nombre acompañado de un gesto.
- **Calentamiento físico y vocal**: movimientos suaves + sonidos largos y divertidos.
- **Juego de confianza**: "La pelota imaginaria" (pasar un objeto invisible con peso y forma inventados).
- **Mini improvisaciones**: representar emociones simples (alegría, sorpresa, enojo) sin palabras.
- **Cierre**: compartir una palabra que resuma la experiencia.

Clase 2 – Escucha y trabajo en equipo

Objetivo: Mejorar la atención y la conexión grupal.

- **Calentamiento**: ejercicios de respiración y coordinación en círculo.
- **Juego de ritmo**: "Palmas encadenadas" (seguir un patrón de aplausos en grupo).
- **Improvisación guiada**: escenas de la vida cotidiana (mercado, plaza, reunión familiar).

- **Lectura dramatizada**: texto breve adaptado, con pausas para comentar.
- **Cierre**: reflexión sobre cómo se sintieron trabajando en equipo.

Clase 3 – Creatividad y memoria

Objetivo: Estimular la imaginación y recordar experiencias.

- **Calentamiento**: estiramientos suaves + trabalenguas sencillos.
- **Juego de memoria**: "Cadena de historias" (cada persona añade una frase a una historia colectiva).
- **Impro teatral**: inventar un personaje con un accesorio (sombrero, bufanda, bastón).
- **Escena breve**: representar un recuerdo feliz en grupo.
- **Cierre**: compartir qué les inspiró más.

Clase 4 – Presentación y celebración

Objetivo: Integrar lo aprendido y mostrarlo.

- **Calentamiento**: respiración + vocalización grupal.
- **Repaso de juegos favoritos** de las clases anteriores.
- **Creación de una escena grupal**: elegir un tema y construirla juntos.
- **Presentación interna**: mostrar la escena al resto del grupo.
- **Cierre festivo**: aplausos, agradecimientos y foto grupal.

Conclusión:

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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 1 - 31 **MES:** ENERO	**AÑO:** 2025
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	MAPA CORPORAL DEL BIENESTAR - MINDFULNESS	**SESIONES N 4**

Objetivos:

Los objetivos del mindfulness para los adultos mayores incluyen:

1. **Reducción del estrés y la ansiedad**: Ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y mejora el estado de ánimo.
2. **Mejora de la salud mental**: Contribuye a mantener una buena salud mental, fundamental para un envejecimiento saludable.
3. **Gestión del dolor crónico**: Ayuda a manejar el dolor y mejora la calidad de vida.
4. **Mejora de la memoria y la concentración**: Fortalece el cerebro y sus interconexiones neuronales, mejorando las funciones cognitivas.
5. **Fomento de la creatividad y la inteligencia emocional**: Desarrolla la creatividad y mejora la inteli gencia emocional, lo que es crucial para la independencia y calidad de vida.

Desarrollo de Sesiones:

Fase Inicial:

Respiración Consciente: El Ejercicio Fundamental

Este es el ejercicio más fundamental y accesible del mindfulness para adultos mayores. Se puede realizar en cualquier momento y lugar.

Los adultos se sientan cómodamente en una silla con la espalda recta. Cierra los ojos suavemente. Dirigen su atención hacia su respiración. Observan cómo el aire entra y sale de su cuerpo. No intenten cambiar su respiración, simplemente se observa. Si su mente se distrae, regresa gentilmente a la respiración. Practica durante 5-10 minutos diarios.

Escaneo Corporal para Liberar Tensión

Esta técnica les ayuda a reconectar con su cuerpo y liberar tensiones acumuladas.

Se le propone al adulto acostarse en una posición cómoda. Con los ojos cerrados. Comienza dirigiendo su atención a los pies. Observa cualquier sensación que experimente allí. Luego, sube lentamente por sus piernas, caderas, abdomen, pecho, brazos, cuello y cabeza. Dedica unos segundos a cada parte del cuerpo. Si encuentras tensión, simplemente obsérvala sin juzgar.

Meditación Caminando para Personas Mayores

Este ejercicio combina movimiento con atención plena, perfecto si te gusta caminar.

Se elige un lugar tranquilo donde puedan caminar. Camina lentamente, prestando atención a cada paso. Siente cómo tus pies tocan el suelo. Observa el movimiento de tus piernas y brazos. Nota las sensaciones en tu cuerpo mientras caminas. Si tu mente divaga, tráela de vuelta al acto de caminar. Practica durante 10-15 minutos.

Alimentación Consciente: Mindfulness en la Mesa

Convertir las comidas en momentos de mindfulness transforma tu relación con la comida.

Cómo hacerlo: Elige una comida o un bocadillo. Antes de comer, observa los colores, texturas y aromas. Toma un bocado pequeño. Mastica lentamente, saboreando cada detalle. Observa las sensaciones en tu boca. Nota cómo tu cuerpo responde a la comida. Come sin distracciones, enfocándote completamente en la experiencia.

Práctica de Gratitud Diaria

La gratitud es una forma poderosa de cultivar emociones positivas.

Cómo hacerlo: Cada noche antes de dormir, escribe o piensa en tres cosas por las que te sientes agradecido. Pueden ser cosas grandes o pequeñas. Por ejemplo, un buen momento con un ser querido, una comida deliciosa o simplemente un día sin dolor. Enfócate en las sensaciones positivas que

acompañan cada pensamiento de gratitud.

Meditación Guiada para Principiantes

Las meditaciones guiadas son excelentes para principiantes porque te llevan paso a paso.

Cómo hacerlo: Busca una grabación de meditación guiada en internet o aplicaciones móviles. Siéntate cómodamente. Sigue las instrucciones de la voz guía. Estas meditaciones pueden enfocarse en la relajación, la visualización de lugares tranquilos o la gestión del dolor. Dedica 10-20 minutos a esta práctica.

Conexión con la Naturaleza y Atención Plena

La naturaleza ofrece un escenario perfecto para practicar mindfulness.

Cómo hacerlo: Sal a un parque, jardín o simplemente siéntate cerca de una ventana. Observa todo lo que te rodea con atención plena. Los colores de las plantas, el canto de los pájaros, la brisa en tu piel, los aromas del aire. Permanece en este estado de observación durante 15-20 minutos. Permite que la naturaleza te conecte con el momento presente.

Tomado de: Mindfulness para Adultos Mayores: Guía Completa - La Edad Dorada

Conclusión:

N° ASISTENTES: 5-10 promedio por jornada

CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 2/6

PERIODO: DEL 1 DE ENERO AL 31 DE ENERO 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

VANESSA HERNANDEZ OROZCO

CONSORCIO

VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATISTA	**VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO**
NÚMERO DE CÉDULA	***1088348858***
CARGO:	**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**
PLAZO:	***DEL 15 DE DICEMBRE 2025 AL 14 DE JUNIO 2026***
PERIODO:	***01 DE ENERO AL 31 DE ENERO***
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 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	**1.1** Dentro del periodo comprendido se desarrollaron 2 reuniones grupales donde se tocaron temas específicos sobre las labores a realizar las cuales fueron: • 06 DE ENERO: Se desarrollo una reunión del área de deportes donde se planificó las diferentes actividades que se iban a realizar en conjunto con las prácticas recreo-deportivas que ayudaran a impartir la cultura, la expresión corporal y demás componentes propios y así poder brindar un bienestar holístico a los usuarios, estos son: teatro, expresión corporal, danzas, etc. • 21 DE ENERO: En este periodo se realizó una reunión general donde se estipularon los nuevos cronogramas de trabajo para todo el periodo además de recalcar la disposición, el compromiso y la responsabilidad que se debe tener en la realización de las actividades, y se ultimaron detalles del encuentro	**1.1.1 Registro fotográfico.** **1.1.2 Actas de las reuniones.**	Estas se desarrollaron con total normalidad, dejando claro cuáles son los compromisos de las diferentes áreas. TODAS LAS EVIDENCIAS SE ENVIAN POR CORREO ELECTRÓNICO Y REPOSARAN EN UN DRIVE COMPARTIDO CON LA COORDINADORA DEL PROGRAMA.

VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

	intergeneracional que se realizo posteriormente (23 de enero).		
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).	**2.1** Se desarrollo un programa de intervención con 4 ítems para mejorar la salud y condición física de las personas mayores los cuales son: • GIMNASIA MUSICALIZADA CON DIFERENTES ELEMENTOS (RITMO VITAL). • FORTALECIMIENTO MUSCULAR (MOVERSE CON SENTIDO). • ACTIVIDADES RECREATIVAS (JUGAR TAMBIEN ES CUIDARSE). **1.2** Las actividades anteriormente descritas están articuladas con un plan de sesión por cada ítem y se cumplen según el cronograma descrito, cabe resaltar que se realizan por jornada 2 sesiones, estas tienen como objetivo cumplir alguna de las intencionalidades antes descritas.	**2.1.1 Protocolo de intervención.** **2.1.2 Registro fotográfico.** **2.2.1 Fichas Sesión**	Los profesionales del centro vida velamos por el bienestar de los usuarios por eso cuando nos manifiestan que su estado de salud a nivel general ha mejorado gracias a las actividades y servicios brindados es satisfactorio, además es fundamental promover el desarrollo integral de los adultos mayores en cada sesión realizada.
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.	**3.1** Se desarrolla la planificación de actividades recreo-deportivas: Coordinar las clases, los eventos y competencias internas. **3.2** También se realizan registros por actividades para llevar control asistencia y desempeño de los beneficiarios conforme a los formatos entregados por la coordinación. **3.3** Dentro de este alcance se articular con áreas como enfermería, área psicosocial, talleres, fisioterapia y seguridad y salud en el trabajo actividades interdisciplinarias con el fin de cumplir con la meta de realizar de una manera integral todas las intervenciones. (Se realiza apoyo al área de taller y de sistemas de información)	**3.1.1 Cronograma de actividades.** **3.2.1 Base de datos.** **3.3.1 Registro fotográfico**	Se cumple con la articulación de las actividades con otras áreas y se utilizan todos los formatos que se brindaron desde la coordinación.

VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

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.	**4.1** No aplica para el periodo comprendido desde el 01 de enero hasta el 31 de enero.	**N/A**	No se realizaron evaluaciones durante este periodo comprendido.
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.	**5.1** No se realizó ninguna remisión a ningún área.	**N/A**	Durante las clases de Deporte y Recreación no fue necesario remitir a ningún usuario.

VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

6.En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros.	**6.1** El día 27 de enero se realiza articulación con el área de fisioterapia con el tema consecuencias del sedentarismo en adulto mayor, abordándolo de manera interdisciplinar, recordando la importancia del movimiento para la salud.	**6.1.1** **Registro fotográfico.** **6.1.2** **Acta del evento.**	Se organizó, preparó y planificó el orden de las actividades con una sinergia y excelente articulación, y los resultados fueron excelentes al ver la entrega y disposición de los beneficiarios. .
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.	**7.1** El 23 de enero se llevó a cabo el primer encuentro intergeneracional del año 2026 donde participaron la policía nacional y la guardia civil. Durante la jornada los adultos mayores recibieron una capacitación a través de actividades recreativas y juegos además de ello pudieron compartir sus vivencias con los niños que pertenecían a la guardia civil. El encuentro genero cercanía entre dos generaciones muy distintas, pero compartían vivencias fortaleciendo la unión, el respeto y el valor del conocimiento y la experiencia de la vejez.	**7.1.1** **Registro fotográfico.** **7.1.2** **Acta de asistencia.**	Se cumplió con el objetivo ya que los adultos mayores aprendieron de la capacitación de la policía nacional pero además pudieron disfrutar de las diferentes actividades y diálogos con los niños.

VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

8.Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	**8.1** Se realiza apoyo a la secretaria de cultura en la actividad de esparcimiento y recreación, donde se presentan diferentes artistas en la jornada de la tarde. Esta articulación se hace con el fin de implementar nuevas estrategias para mejorar la calidad de vida de los beneficiarios por medio de actividades culturales y musicales.	**8.1.1Registro fotográfico.** **8.1.2 Acta y listado de asistencia.**	La actividad se desarrolló con total normalidad.
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.	**9.1** Se realizó una capacitación el día 21 de enero donde se actualizo al grupo sobre nuevos lineamientos acerca de una buena higiene de trabajo y así prevenir accidentes y promover un entorno seguro, reduciendo los riesgos y contribuyendo al bienestar laboral.	**9.1 Registro fotográfico.**	Se llevo a cabo con el fin de prevenir factores del ambiente de trabajo que pueden ocasionar accidentes o atentar con la seguridad y así mejorar las condiciones generales del entorno laboral.

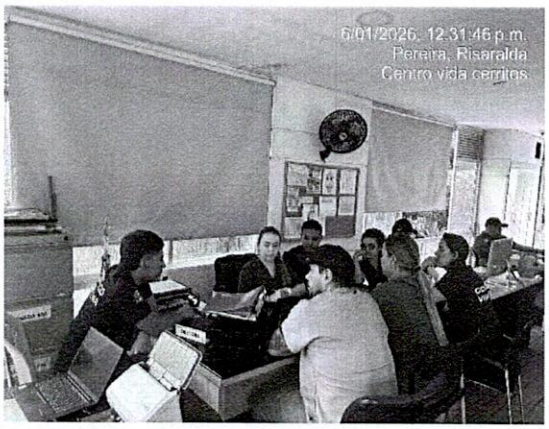
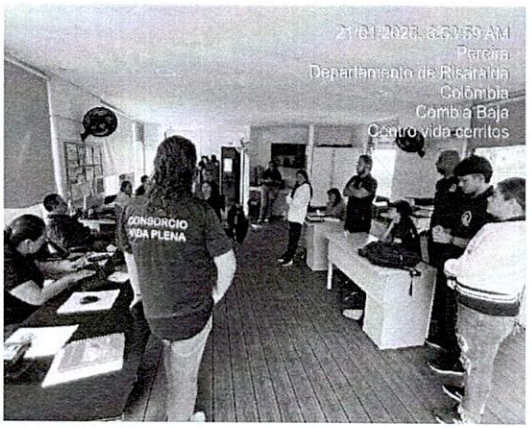
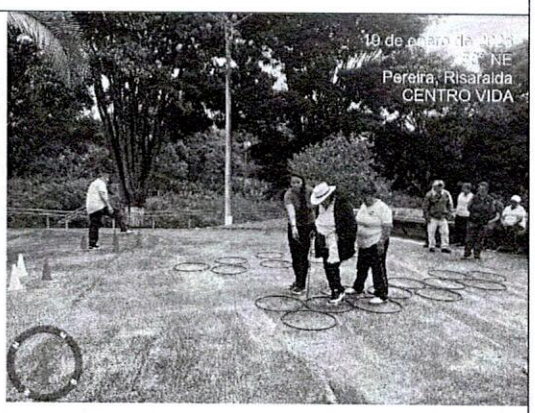
VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

Vanessa Hernández.

_____

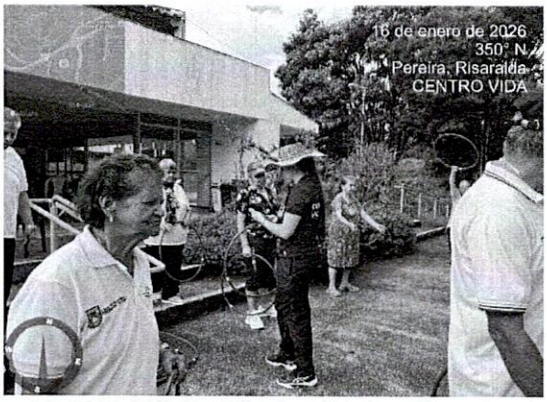
Firma
Nombre: VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO.
CC. 1088348858

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE ENRO AL 31 DE ENERO**
Versión: 1	Vigencia: 2026

	
Obligación: Alcance 1: Coordinación del área en mención del programa centro vida **Nombre de la actividad:** Reunión deportes sobre la planificación de actividades del mes de enero. **Fecha**: 06 de enero de 2026 **Lugar**: CEVI Cerritos	**Obligación**: Alcance 1: Coordinación del área en mención del programa centro vida **Nombre de la actividad:** Reunión general. **Fecha**: 21 de enero. **Lugar**: CEVI Cerritos
	
Obligación: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad:** actividad de fortalecimiento muscular. **Fecha**: 15 de enero de 2026 **Lugar**: CEVI Cerritos	**Obligación**: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad:** Actividad Recreativa. **Fecha**: 19 de enero del 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.

VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE ENRO AL 31 DE ENERO**
Versión: 1	Vigencia: 2026



Obligación: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa.
Nombre de la actividad: Actividad musicalizada con elementos.
Fecha: 16 de enero de 2026.
Lugar: CEVI cerritos.



Obligación: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa.
Nombre de la actividad: Fortalecimiento muscular (enfoque flexibilidad).
Fecha: 23 de enero de 2026.
Lugar: CEVI cerritos.



CRONOGRAMA SEMANAL ÁREA DE DEPORTES, RECREACION, CULTURA Y MANUALIDADES — PEREIRA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 AM	INGRESO BENEFICIARIOS ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMITIVA	INGRESO BENEFICIARIOS ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMITIVA	INGRESO BENEFICIARIOS ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMITIVA	INGRESO BENEFICIARIOS ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMITIVA	INGRESO BENEFICIARIOS ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMITIVA
8:50 AM A 9:40 AM	DESAYUNO SEGÚN CRONOGRAMA				
9:45 AM A 10:45 AM	MOVERSE CON SENTIDO (VANESSA) ALFABETIZACIÓN (SANTIAGO)	JUGAR TAMBIÉN ES CUIDARSE (SANTIAGO) MANUALIDADES (MANUELA)	MAPA CORPORAL DEL BIENESTAR (ACTIVIDADES DE YOGA Y RELAJACIÓN) (CARLOS)	RITMO VITAL (SANTIAGO)	MOVERSE CON SENTIDO (CARLOS) PREPARACIÓN DESAFÍO (KEVIN)
10:50 AM A 11:10	REFRIGERIO				
11:30 AM A 12:40 PM	MOVERSE CON SENTIDO (MANUELA) EXPRESIÓN CORPORAL Y TEATRO (CARLOS) HIDROTERAPIA (KEVIN)	JUGAR TAMBIÉN ES CUIDARSE (KEVIN) DANZAS (MARIANA)	MAPA CORPORAL DEL BIENESTAR (ACTIVIDADES DE YOGA Y RELAJACIÓN) (MANUELA)	RITMO VITAL (CARLOS)	MOVERSE CON SENTIDO (MARIANA) HIDROTERAPIA (SANTIAGO)
11:55 AM 12:40 M	MOVERSE CON SENTIDO (SANTIAGO)	JUGAR TAMBIÉN ES CUIDARSE (CARLOS)	MAPA CORPORAL DEL BIENESTAR (ACTIVIDADES DE YOGA Y RELAJACIÓN) (KEVIN)	RITMO VITAL (VANESSA)	MOVERSE CON SENTIDO (SAMUELA)
12:50	ACOMPAÑAMIENTO ALMUERZO SEGÚN CRONOGRAMA				
2:00 PM 3:00 PM 3:00 PM 4:15 PM	MOVERSE CON SENTIDO (CARLOS)	JUGAR TAMBIÉN ES CUIDARSE (MANUELA) HIDROTERAPIA (CARLOS)	MAPA CORPORAL DEL BIENESTAR (ACTIVIDADES DE YOGA Y RELAJACIÓN) (MARIANA) PREPARACIÓN DESAFÍO (KEVIN)	RITMO VITAL (VANESSA) EXPRESIÓN CORPORAL Y TEATRO (CARLOS) HIDROTERAPIA (MANUELA Y MARIANA)	MOVERSE CON SENTIDO (KEVIN) MANUALIDADES (MANUELA)
	REFRIGERIO				
3:30 PM 4:15 PM	MOVERSE CON SENTIDO (MARIANA)	JUGAR TAMBIÉN ES CUIDARSE (KEVIN) ALFABETIZACIÓN (SANTIAGO)	MAPA CORPORAL DEL BIENESTAR (ACTIVIDADES DE YOGA Y RELAJACIÓN) (SANTIAGO)	RITMO VITAL (KEVIN) DANZAS (MARIANA)	MOVERSE CON SENTIDO (VANESSA)
4:30 PM A 5:00 PM	ACOMPAÑAMIENTO COMIDA Y SALIDA DE BENEFICIARIOS SEGÚN CRONOGRAMA				

Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos.
Nombre de la actividad:
Cronograma de actividades.
Fecha: 2 de enero de 2026.
Lugar: CEVI cerritos.



fx MARIANA

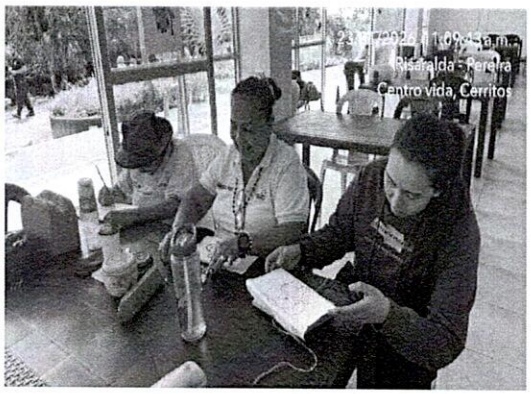
	A	B	C	CA
1	PROFESIÓN	NOMBRE COMPLETO	CINTURA	
2	KEVIN CHAVEZ	MERCEDES CASTILLO ALVAREZ	97CM	11
3	KEVIN CHAVEZ	LUZ AMPARO MUÑOZ GIRALDO	103CM	11
4	KEVIN CHAVEZ	VIRGELINA PESCADOR	84CM	10
5	KEVIN CHAVEZ	LILIAN CUADROS	85CM	11
6	MANUELA	MARIA DEL PILAR MOSQUERA	85CM	9
7	MANUELA	OFELIA CAÑAS DE RIOS	86CM	10
8	MANUELA	ROSA ESNEDA MOSQUERA	77CM	8
9	MANUELA	MARIA INES CASTRO	N/A	
10	SANTIAGO O	GUILLERMO RODRIGUEZ	81CM	9
11	SANTIAGO O	LUZ MARINA SANCHEZ	105CM	12
12	SANTIAGO O	JOSE LEONARDO OSORIO	107CM	10
13	SANTIAGO O	MARIA NUBIA HERNANDEZ	106CM	9
14	MARIANA	ANABEIBA LONDOÑO	66CM	8
15	MARIANA	MARIA FRANCISCA CASTRO	87CM	9
16	MARIANA	MARIA MELIDA OSORIO	85CM	9
17	MARIANA	ORFILIA VELASQUEZ	87CM	10
18	CARLOS CH	ANA MARIA RODRIGUEZ	85CM	9
19	CARLOS CH	GERARDO GONZALEZ	87CM	8
20	CARLOS CH	YAIR LONDOÑO	97CM	9
21	CARLOS CH	OFELIA GARCIA PINO	111CM	8
22				

Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos
Nombre de la actividad: Base de datos de la evaluación inicial y seguimiento.
Fecha: 2 de enero de 2026.
Lugar: CEVI cerritos.

VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

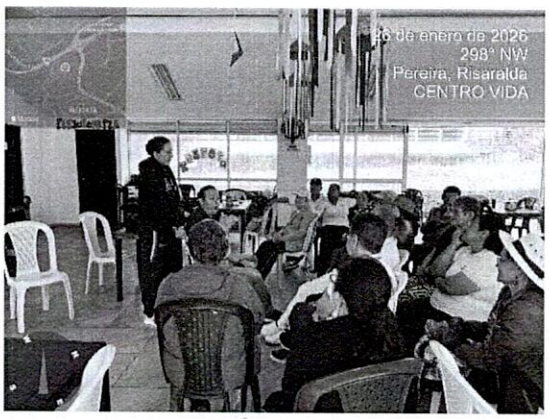
Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE ENRO AL 31 DE ENERO**
Versión: 1	Vigencia: 2026

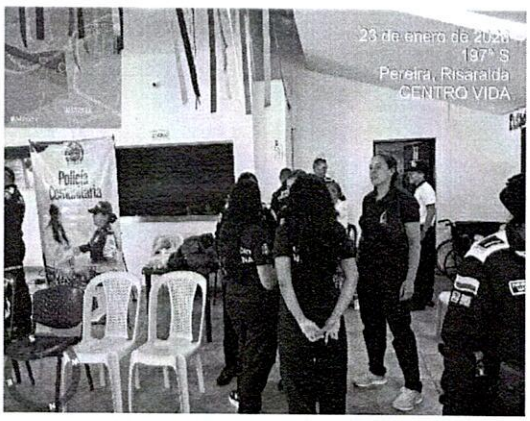
HORARIOS DE ALMUERZO Y BAFLE						
HORA DE SALIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
12:00 M A 1:00 PM	CARLOS Y MARIANA	CARLOS Y KEVIN	SANTIAGO Y MARIANA	VANESSA, MARIANA Y SANTIAGO	CARLOS, VANESSA Y KEVIN	N/A
1:00 PM A 2:00 PM	MANUELA, SANTIAGO Y KEVIN	MANUELA Y MARIANA	MANUELA Y KEVIN	MANUELA, CARLOS Y KEVIN	MANUELA, MARIANA	N/A
1:30 PM A 2:30 PM	N/A	SANTIAGO	N/A	N/A	SANTIAGO	N/A
ORGANIZACIÓN DEL BAFLE	SANTIAGO O	MARIANA	MANUELA	KEVIN	CARLOS	SANTIAGO S



Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos
Nombre de la actividad: Organización de apoyos y distribución de responsabilidades.
Fecha: 5 de enero de 2026
Lugar: CEVI cerritos.

Obligación: Alcance 6: En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida.
Nombre de la actividad: apoyo área de taller.
Fecha: 23 de enero de 2026
Lugar: CEVI cerritos



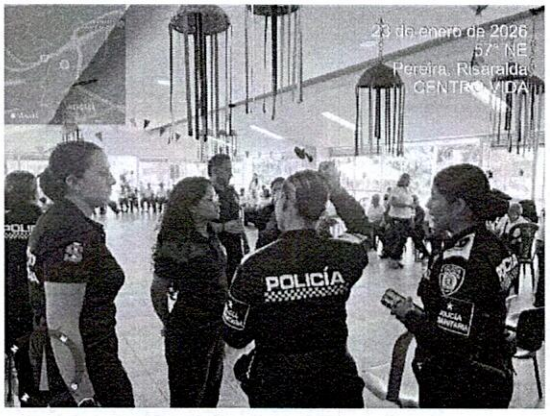
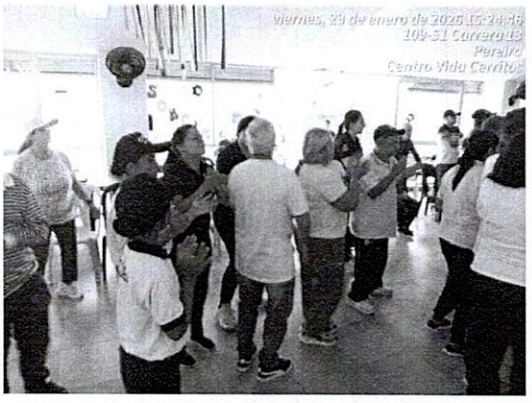


Obligación: Alcance 6: En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida.
Nombre de la actividad: apoyo área de sistemas.
Fecha: 26 de enero de 2026
Lugar: CEVI cerritos

Obligación: Alcance 7: Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales
Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional.
Fecha: 26 de agosto de 2026
Lugar: CEVI cerritos

VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE ENRO AL 31 DE ENERO**
Versión: 1	Vigencia: 2026

	
Obligación: Alcance 7: Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales **Nombre de la actividad:** Encuentro intergeneracional. **Fecha:** 26 de agosto de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos	**Obligación**: Alcance 7: Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales **Nombre de la actividad:** Encuentro intergeneracional. **Fecha:** 26 de agosto de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos

VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

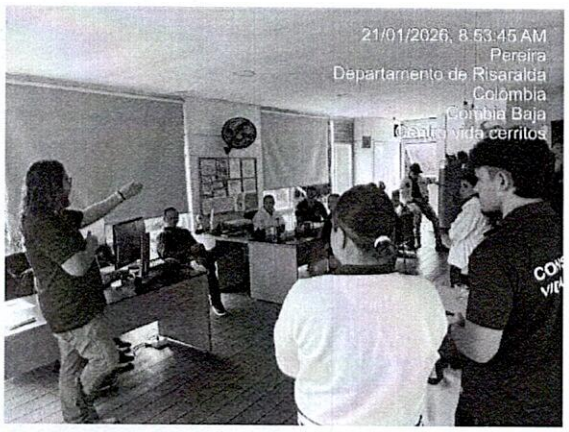
Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE ENRO AL 31 DE ENERO**
Versión: 1	Vigencia: 2026



Obligación: Alcance 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.
Nombre de la actividad: Diplomado liderazgo y participación ciudadana.
Fecha: 22 de enero de 2026
Lugar: CEVI cerritos.



Obligación: Alcance 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.
Nombre de la actividad: Diplomado liderazgo y participación ciudadana .
Fecha: 22 de enero de 2026
Lugar: CEVI cerritos.



Obligación: Alcance 9: Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida.
Nombre de la actividad: Capacitación seguridad y Salud en el Centro Vida.
Fecha: 21 de enero de 2026

VANESSA HERNÁNDEZ OROZCO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días: 9, 16, 23 y 30 MES:** ENERO	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**CENTRO VIDA CERRITOS**	**JORNADA:** MAÑANA
NOMBRE DE LA SESION	Actividades Recreativas.	**SESIONES:** 1

Objetivo:
Fomentar la actividad física a través de actividades recreativas que permitan el desarrollo físico e intelectual, además de garantizar el disfrute de los adultos mayores.

Temas desarrollados:

1. Recreación activa y disfrute integral
2. Retos.
3. Estimulación motora y cognitiva
4. Trabajo cooperativo y relaciones sociales
5. Coordinación y equilibrio postural

Metodología:
Las actividades realizadas cumplen con la metodología descrita a continuación:
Al inicio de la sesión se realiza una movilidad articular que permita un acondicionamiento si la actividad requiere algún esfuerzo físico, por consiguiente, se explica la actividad dependiendo si es un reto, secuencia o trabajo en equipo, finalizando esta se explica la intención y el ¿Por qué? De la misma y se culmina con un estiramiento corto.

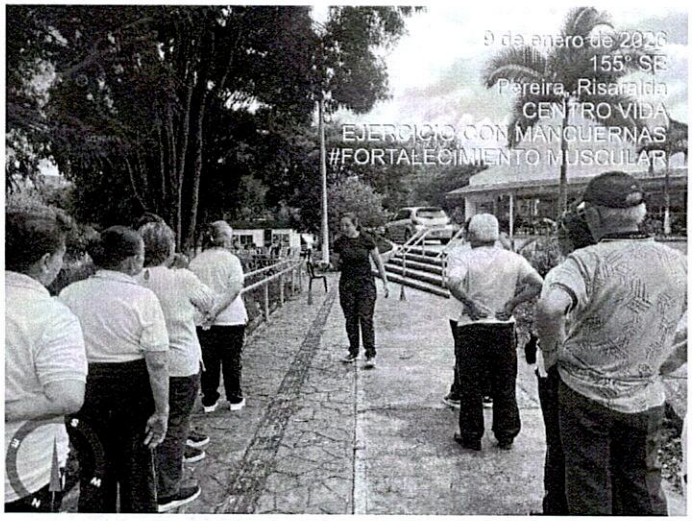
Conclusión:
Las actividades recreativas fortalecieron la interacción social, generaron estados de ánimo positivos y promovieron el movimiento corporal de forma segura y entretenida. Se evidencia la necesidad de mantener este tipo de espacios de forma continua, ya que aportan significativamente a la calidad de vida. Las sesiones se destacaron por un alto grado de motivación, participación y disfrute por parte de los adultos mayores.

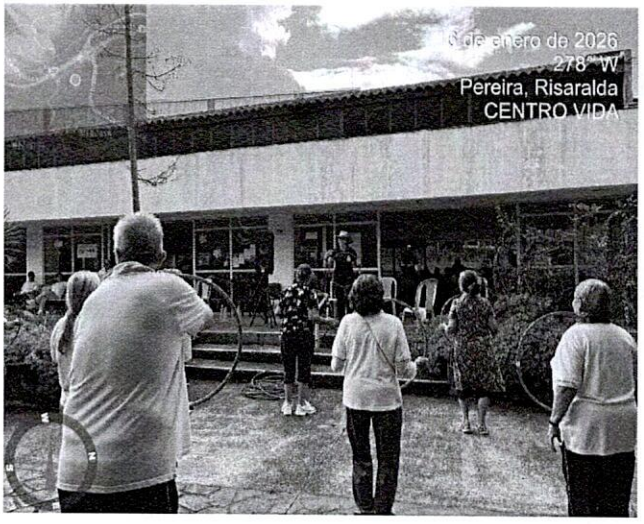
N° ASISTENTES: 18 Beneficiarios

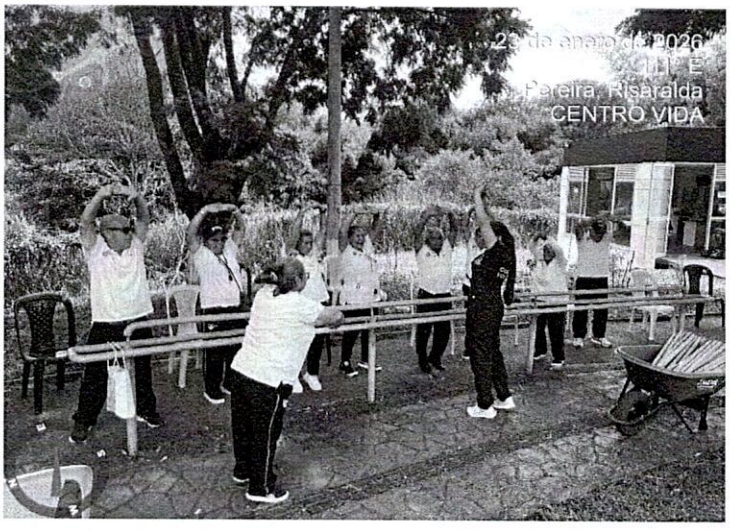
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

ANEXOS

TITULO: AGILIDAD Y REFLEJOS
TEMA: ACTIVIDADES RECREATIVAS.
FECHA: **ENERO DE 2026**







CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025



Las siguientes actividades se están realizando cada semana con la intención de ir mejorando paulatinamente el rendimiento de las personas mayores en actividades lúdicas y de gozo. Estas actividades tienen los siguientes beneficios:

- Estimulan mente y cuerpo.
- Mejoran el ánimo.
- Fomentan la socialización

CONSORCIO VIDA PLENA 2026 NIT 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 28-05-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días: 8, 15, 22 Y 29 MES:** ENERO	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	GIMNASIA MUSICALIZADA	**SESIONES: 4**

Objetivo: Realizar actividad física al ritmo de la música fomentando el fortalecimiento muscular, reforzando la capacidad cardiovascular, mejorar la coordinación y el equilibrio con base en la gimnasia musicalizada permitiendo un ambiente de alegría y esparcimiento.

- Las fechas son del 01 de enero al 31 de enero en ambas jornadas

Temas desarrollados:

1. Gimnasia musicalizada para la movilidad, coordinación y resistencia.
2. Equilibrio, coordinación motriz y control corporal.
3. Fortalecimiento muscular funcional con elementos.
4. Recreación como estrategia de integración social y bienestar emocional.

Metodología:
Las actividades se desarrollaron mediante una metodología activa donde la música sirvió como instrumento para guiar los ejercicios propuestos, ayudando a integrar el fortalecimiento muscular y osteoarticular con la coordinación, demostrando que la actividad física se puede realizar de diferentes maneras que no sean "aburridas", sin embargo estas también promovieron la integración social el disfrute, la expresión corporal y demás habilidades importantes en nuestro diario vivir, durante todo el proceso se contó con la guía profesional, garantizando la adecuada ejecución, el control del esfuerzo, la prevención de riesgos y caídas y no menos importante el disfrute de los usuarios.

Las actividades se realizaron con diferentes elementos que permitieron la variabilidad de las sesiones, los cuales fueron conos, bastos, aros, pelotas y demás agregándole cada vez un poco de dificultad sin embargo adaptándose a las capacidades de los participantes.

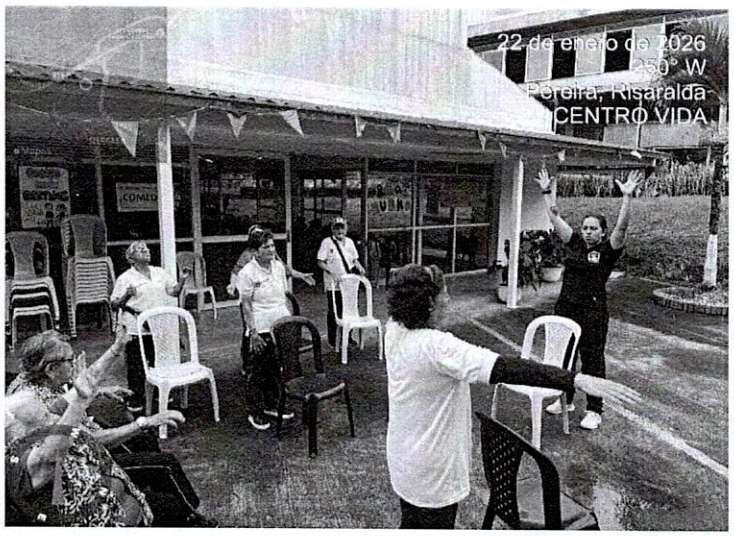
Conclusión:
Los resultados son favorables la participación de los adultos mayores cada vez aumenta, se evidencia en ellos mayor motivación ante este tipo de actividad física, además se observaron mejorías a nivel de coordinación óculo- pedica y óculo- manual y sobre todo mejorías en el equilibrio, al incrementar la dificultad con elementos se visualizó la adaptación que tuvieron ante ellas siendo gratificante el proceso que se lleva.

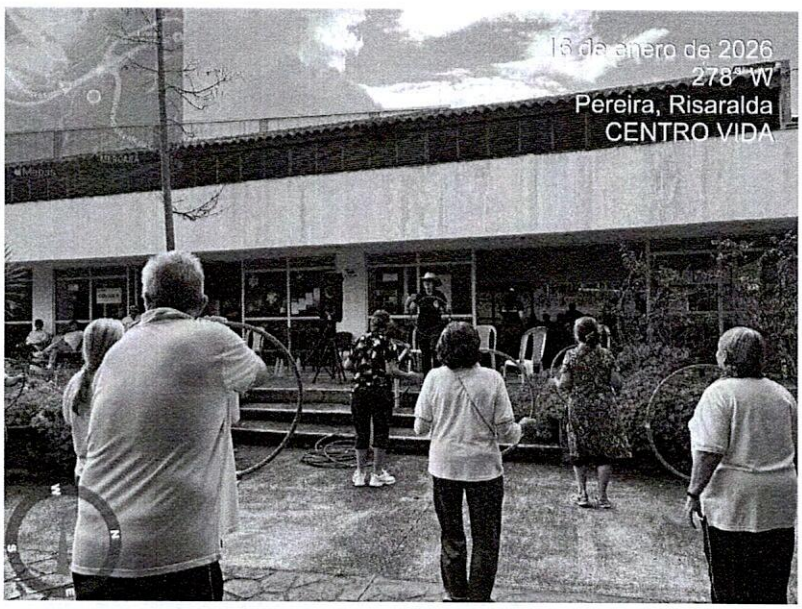
N° ASISTENTES: 15 BENEFICIARIOS

CONSORCIO VIDA PLENA 2026 NIT 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 28-05-2025

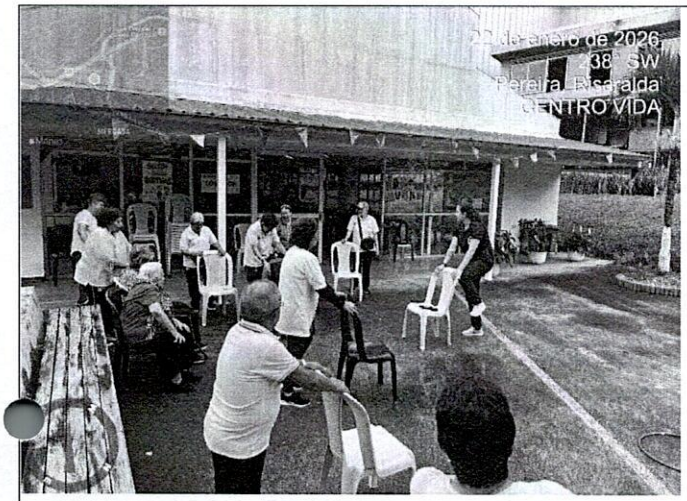
ANEXOS







CONSORCIO VIDA PLENA 2026 NIT 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 28-05-2025





CONSORCIO VIDA PLENA 2026 NIT 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 28-05-2025

Las siguientes actividades se están realizando día a día y con la intención de ir mejorando paulatinamente el rendimiento de las personas mayores.

- Mejora movilidad.
- Fortalece músculos.
- Protege articulaciones.
- Mejora equilibrio.
- Reduce estrés.
- Activa circulación.
- Aumenta bienestar.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días: 6, 19, 22, 26 MES:** ENERO	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA:** MAÑANA, TARDE
NOMBRE DE LA SESION	FORTALECIMIENTO MUSCULAR	**SESIONES:** 1

Objetivo:
Promover el mantenimiento y fortalecimiento de la masa muscular, la movilidad y la independencia funcional en los adultos mayores, mediante la implementación de actividades físicas y recreativas diseñadas específicamente para sus necesidades, con el propósito de prevenir la pérdida de capacidades físicas, favorecer su autonomía en las actividades diarias y contribuir significativamente a la mejora de su bienestar integral y calidad de vida.

Temas desarrollados: Durante el mes de enero, se realizaron sesiones semanales orientadas al fortalecimiento muscular de los adultos mayores, incluyendo:

- Ejercicios de calentamiento y movilidad articular.
- Rutinas de fuerza adaptadas (uso de bandas elásticas, peso corporal y mancuernas ligeras).
- Ejercicio aeróbico que permita mantener la capacidad cardiovascular.
- Estiramientos y actividades de relajación.

Metodología:

- Frecuencia: 4 actividades semanales durante el mes.
- Estructura de cada sesión:

1. Calentamiento (movilidad articular).
2. Ejercicios de fuerza, aeróbicos y de flexibilidad (peso corporal, bandas elásticas, diferentes elementos).
3. Estiramiento y relajación.
4. Adaptaciones: Ajustes según capacidades individuales.
5. Seguimiento: Observación continua del desempeño.
6. Orientación: Recomendaciones breves sobre actividad física y autocuidado`

Conclusión: Las actividades desarrolladas cumplen con los objetivos propuestos como el mejoramiento y mantenimiento de la fuerza de los adultos mayores, además de la adherencia a la actividad física.

N° ASISTENTES: 17 beneficiarios.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

Las siguientes actividades se están realizando día a día y con la intención de ir mejorando paulatinamente el rendimiento de las personas mayores.

El fortalecimiento muscular en los adultos mayores cumple un papel fundamental para mantener la capacidad de movimiento y realizar con mayor facilidad las actividades de la vida diaria. A través de estos ejercicios se mejora la fuerza, el equilibrio y la coordinación, lo que contribuye de manera significativa a la prevención de caídas y lesiones. Además, ayuda a conservar la autonomía y la independencia, permitiendo que la persona se sienta más segura y confiada en sus desplazamientos.

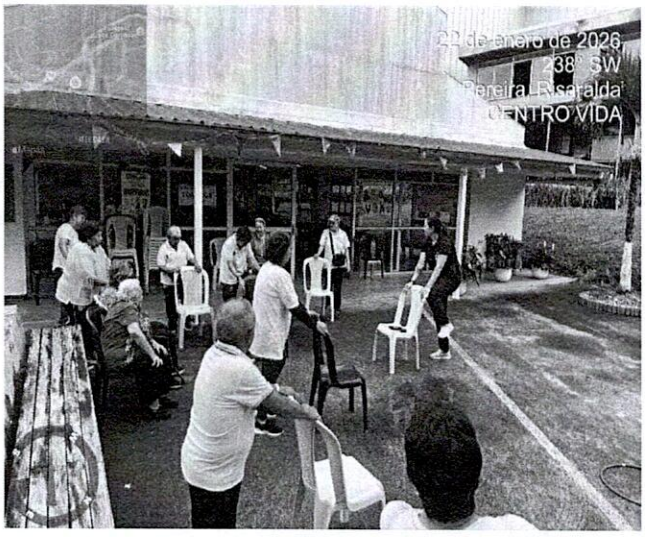
Por otro lado, el ejercicio de fortalecimiento no solo beneficia la salud física, sino también el bienestar emocional, ya que favorece una mejor autoestima, reduce el estrés y puede disminuir síntomas de ansiedad o depresión. Al promover un envejecimiento activo, estas actividades contribuyen a una mejor calidad de vida, facilitando que los adultos mayores se mantengan socialmente activos, funcionales y con mayor vitalidad a lo largo del tiempo.

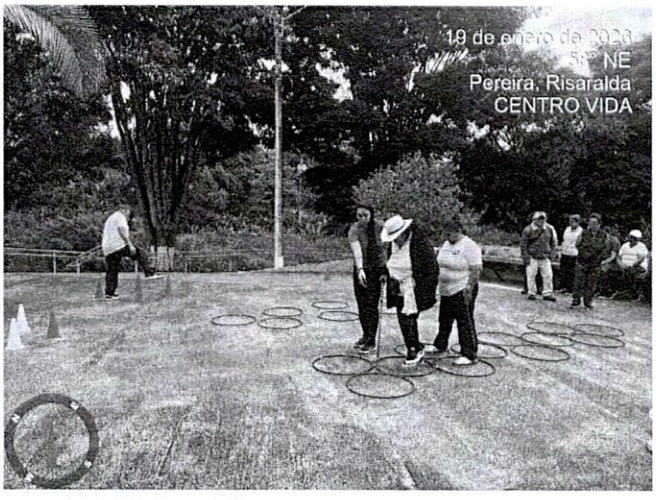
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

ANEXOS

TITULO: MANTENIMIENTO DE LA FUERZA
TEMA: FORTALECIMIENTO MUSCULAR
FECHA: **ENERO DE 2026**







CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025



CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 2/6

PERIODO: DEL 01 DE ENERO AL 31 DE ENERO DE 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

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	**15 de diciembre del 2025 al 14 de junio 2026**
Periodo:	**01 de enero al 31 de enero 2026**

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***	El día 05 de enero de 2026 se realizó taller psicoeducativo y actividades de estimulación cognitiva a la población adulta mayor del centro vida cerritos jornada mañana y tarde, para la promoción de la salud mental y la prevención del deterioro cognitivo.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica

Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

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 05, 14, 19 y 26 de enero se realizaron atenciones individuales a usuarios de la jornada mañana y tarde	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica
3. Aplicar al 100% de las personas que lo requiera, la Escala de Depresión Geriátrica "YESAVAGE". Realizar plan de intervención y bitácora de seguimiento	Se aplica valoraciones psicológicas los días 05, 08 y 13 de enero de 2026 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 mayores y remitir a las áreas correspondientes.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica

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, 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 05 de enero de 2026 se realizó taller desde el área psicosocial "mi niño interior" dirigido a la población adulto mayor del centro vida cerritos jornada mañana y tarde con el objetivo de identificar las heridas emocionales causadas en el pasado.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • 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.***	Se realiza encuentro intergeneracional el día 23 de enero de 2026 con el objetivo de fomentar la integración entre generaciones, realizando actividades lúdicas.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo	No aplica
7. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la Secretaría de Salud Pública y Seguridad Social del Municipio y las Secretarías Departamentales de Salud y Desarrollo Social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la ***Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y La Resolución Minsalud 055/2018 - Anexo Técnico***.	Para el presente periodo no se realizaron visitas de evaluación.		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 21 de enero de 2026 se realizó reunión con el equipo interdisciplinario con el objetivo de dar a conocer los diferentes eventos que se realizarán y así delegar funciones y planear actividades las diferentes áreas. El día 23 de enero de 2026 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) • 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.	Durante el periodo correspondiente al presente informe del 01 al 31 de enero de 2026, no se llevaron a cabo actividades transversales o masivas que requirieran apoyo.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo taller	No aplica

10. Apoyar la ejecución de las demás actividades inherentes al presente contrato, así no estén acá contempladas, que tengan relación directa e inmediata con el objeto del mismo	Se realizó acompañamiento en rutas de Nacederos y San Joaquín que transporta a los adultos mayores del programa centro vida cerritos los días del 01 al 31 de enero de 2026. Apoyo área administrativa los días 6, 7, 15, 16 y 21 de enero de 2026.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)	No aplica
Entregar mensualmente el informe técnico en medio magnético (CD), y físico, que incluyan: • Registro General de Actividades. • Registro Fotográfico. • Planeador o cronograma mensual de las actividades desarrolladas. Anexos: Actas de cada reunión realizada, Ficha Técnica por cada taller y documento del tema socializado y demás soportes que puedan generarse.	Para el periodo del presente informe se realizará entrega del informe medio magnético en el tiempo correspondiente, el cual incluye los siguientes anexos: • Cronograma de actividades • Plan de trabajo • Actas de taller • Registro fotográfico	• Informe enviado por correo y presentado de manera física.	No aplica

Valentina Loaiza O.

Firma
Nombre: Valentina Loaiza O
CC. 1004733913

Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

CONSORCIO

VIDA PLENA

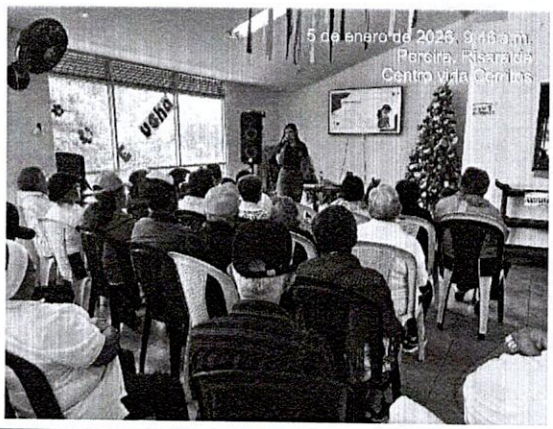
INFORME DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES	1	VIERNES	2	SABADO	3
Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hora
			8:00 AM - 6:00 PM		8:00 AM - 6:00 PM		8:00 AM - 6:00 PM	APOYO ÁREA ADMINISTRATIVA "ARCHIVO" APOYO COMEDOR	8:00 AM - 6:00 PM	APOYO ACTIVIDADES LUDICAS ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 6:00 PM
LUNES	**5**	**MARTES**	**6**	**MIERCOLES**	**7**	**JUEVES**	**8**	**VIERNES**	**9**	**SABADO**	**10**
Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hora
TALLER ÁREA PSICOSOCIAL "MI NIÑO INTERIOR" APOYO COMEDOR ACOMPAÑAMIENTO RUTA	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ÁREA ADMINISTRATIVA "ESCANER CARPETAS" APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	APLICACIÓN VALORACIONES Y ATENCIONES INDIVIDUALES ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ÁREA ADMINISTRATIVA "ESCANER CARPETAS" APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ÁREA ADMINISTRATIVA "ARCHIVO" APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ACTIVIDADES LUDICAS ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 2:00 PM
LUNES	**12**	**MARTES**	**13**	**MIERCOLES**	**14**	**JUEVES**	**15**	**VIERNES**	**16**	**SABADO**	**17**
Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hora
	8:00 AM - 5:00 PM	ATENCIÓN INDIVIDUAL ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ÁREA ADMINISTRATIVA "ESCANER CARPETAS" APOYO COMEDOR	8:00 AM 5:00 PM	APOYO ÁREA ADMINISTRATIVA "ESCANER CARPETAS" APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ÁREA ADMINISTRATIVA "ARCHIVO" APOYO COMEDOR	8:00 AM - 6:00 PM	APOYO ACTIVIDADES LUDICAS ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 6:00 PM
LUNES	**19**	**MARTES**	**20**	**MIERCOLES**	**21**	**JUEVES**	**22**	**VIERNES**	**23**	**SABADO**	**24**
Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hora
APOYO ÁREA ADMINISTRATIVA "ESCANER CARPETAS" APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	ATENCIÓN INDIVIDUAL ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	APLICACIÓN VALORACIONES Y ATENCIONES INDIVIDUALES ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO REALIZACION POLITICA PUBLICA APOYO COMEDOR ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ENCUENTRO INTERGENERACIONAL APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ACTIVIDADES LUDICAS ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 1:00 PM
LUNES	**26**	**MARTES**	**27**	**MIERCOLES**	**28**	**JUEVES**	**29**	**VIERNES**	**30**	**SABADO**	**31**
Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hora
APOYO REALIZACION POLITICA PUBLICA APOYO COMEDOR ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ÁREA ADMINISTRATIVA "ARCHIVO" APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	ATENCIÓN INDIVIDUAL ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	APLICACIÓN VALORACIONES Y ATENCIONES INDIVIDUALES ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 6:00 PM	APOYO ÁREA ADMINISTRATIVA "ARCHIVO" APOYO COMEDOR	8:00 AM - 6:00 PM		9:00 AM - 1:00 PM

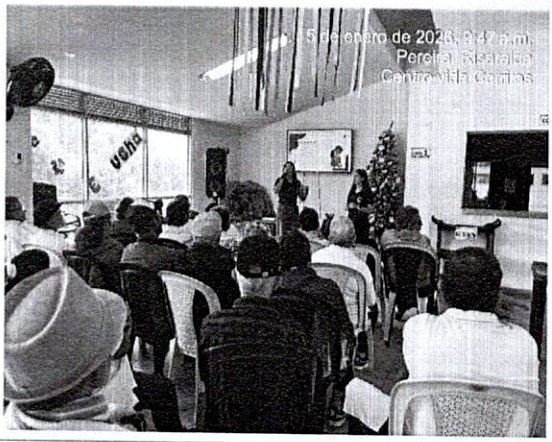
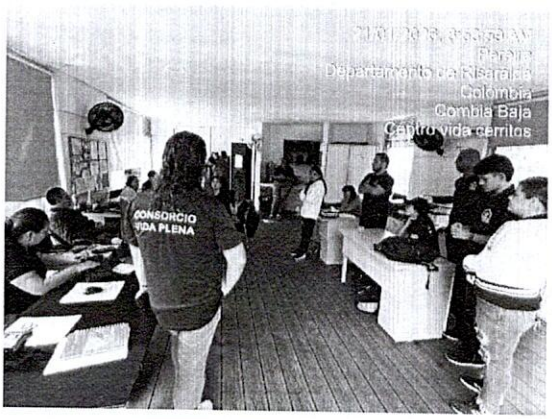
Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

Contrato Vida Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ENERO AL 31 DE ENERO DE 2026**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Coordinación del Área de Psicosocial del programa Centro Vida. (Alcance 1) Nombre actividad: Atención psicológica. Fecha: 05 de enero de 2026 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Coordinación del Área de Psicosocial del programa Centro Vida. (Alcance 1) Nombre actividad: Taller "Mi niño interior" Fecha: 05 de enero de 2026 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Articular actividades propias del área (Alcance 2) Nombre de la actividad: Atención psicológica. Fecha: 14 de enero de 2026 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Aplicar valoraciones integrales (Alcance 3) Nombre de la actividad: Aplicación prueba "Yesavage" y prueba de reloj Fecha: 13 de enero de 2026 Lugar: Centro vida cerritos

Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ENERO AL 31 DE ENERO DE 2026**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Aplicar valoraciones integrales (Alcance 3) Nombre de la actividad: Aplicación prueba "Yesavage" y prueba de reloj Fecha: 24 de enero de 2026 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Realizar talleres del área de salud mental (Alcance 5) Nombre de la actividad: Taller "mi niño interior" Fecha: 05 de enero de 2026 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Apoyar la realización de los encuentros intergeneracionales como estrategias psicosociales (alcance 6) Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional Fecha: 23 de enero de 2026 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo (Alcance 8) Nombre de la actividad: Reunión equipo interdisciplinario Fecha: 21 de enero 2026 Lugar: Centro vida cerritos

Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

Contrato VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ENERO AL 31 DE ENERO DE 2026**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo (Alcance 8) Nombre de la actividad: Reunión equipo psicosocial Fecha: 23 de enero 2026 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Realizar apoyo y acompañamiento en actividades masivas y trasversales Nombre de la actividad: Apoyo área administrativa (alcance 10) Fecha: 19 de enero de 2026 Lugar: Centro vida cerritos

Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

Reunión ____Comité _____Taller_X__Sesión Grupal ____Sesión Individual

FECHA: 05 DE ENERO DEL 2026	**NÙMERO DE ACTA:**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO: 9:00 AM**
RESPONSABLE: AREA PSICOSOCIAL	**HORA FINAL: 11:30 AM**

Nombre del Taller:
Reconstrucción de Redes Parte II "Sanando Mis Heridas de la Infancia"

OBJETIVO DEL TALLER

Por equipo psicosocial; para para estimular en la población adulta mayor la reflexión y la toma de conciencia sobre la importancia de reconocer, comprender y sanar las heridas emocionales a lo largo de la vida. Asimismo, busca propiciar un espacio de introspección en el que cada participante pueda escribir una carta a su "yo del pasado", favoreciendo la reconciliación consigo mismo y el fortalecimiento del vínculo con su "yo del presente y del futuro", promoviendo el bienestar emocional y la paz interior.

DESARROLLO DEL TALLER:
Hoy se llevó a cabo en el Centro Vida Cerritos el taller psicosocial, segunda fase, **"Sanando Mis Heridas de la Infancia"**, dirigido a personas adultas mayores, con el propósito de dar continuidad a las temáticas abordadas previamente en relación con el trabajo del niño interior. Para dar inicio al encuentro, se proyectaron nuevamente las diapositivas correspondientes, las cuales facilitaron la generación de espacios de diálogo, reflexión y debate; asimismo, se aprovechó este momento para realizar retroalimentación y complementar información que no había sido abordada anteriormente. Durante el desarrollo del taller, los participantes se mostraron receptivos frente a la identificación, comprensión, impacto y resignificación de sus heridas emocionales. Se trabajó el concepto de heridas de la infancia, sus causas y su influencia en la personalidad, destacando los tipos de heridas abandono, rechazo, humillación, traición e injusticia, así como los sentimientos y mecanismos de defensa asociados. Para el cierre de la actividad, se entregaron materiales como colores, lápices y hojas de papel, con el fin de que los participantes elaboraran una carta dirigida a su yo del pasado; en este ejercicio se compartieron experiencias significativas y se brindó acompañamiento para orientar la expresión de ideas y emociones, evocando recuerdos de su infancia, de sus familias y de sus relaciones afectivas, con el objetivo de reconciliarse con el yo del presente y proyectarse hacia el yo del futuro. Finalmente, se realizó una reflexión grupal sobre los posibles generadores de estas heridas y las estrategias que pueden implementarse para su sanación, culminando el taller con un cierre grupal en el que se agradeció a los participantes por su disposición, participación y apertura emocional.

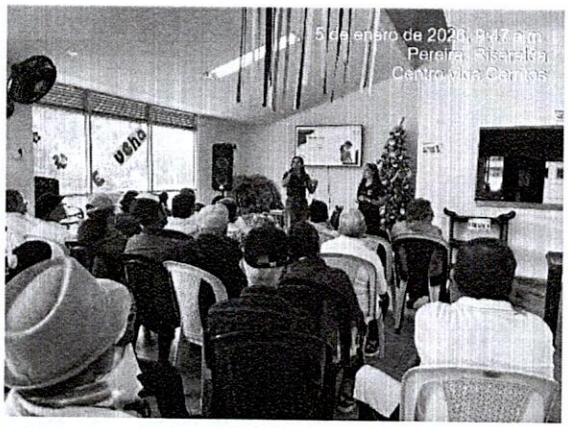
EVALUACIÓN:

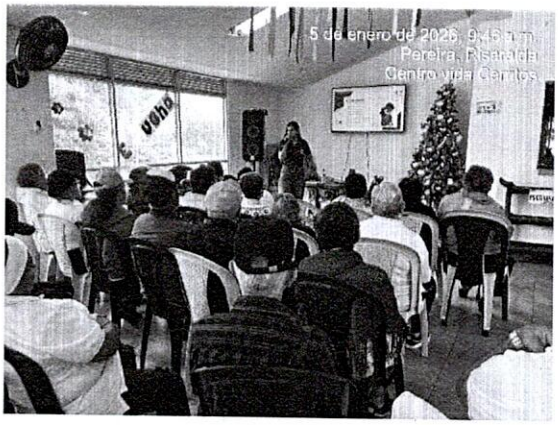
Al finalizar el taller, se realizó una evaluación conjunta con los adultos mayores con el fin de identificar el impacto positivo generado por la actividad. Los participantes manifestaron que este espacio propició un ambiente de confianza y aprendizaje significativo, en el cual tuvieron la oportunidad de ser escuchados y de evocar recuerdos y experiencias de su vida. Asimismo, el intercambio de vivencias favoreció el fortalecimiento de los vínculos grupales y la reconstrucción de redes de apoyo, promoviendo sentimientos de acompañamiento, sanación y validación emocional.

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

CONCLUSIÓN

La evaluación realizada durante el taller dirigido a personas adultas mayores evidenció que el espacio fue propicio para favorecer una mayor toma de conciencia sobre el impacto de las heridas emocionales de la infancia en su vida actual. Asimismo, permitió fortalecer la capacidad de expresión emocional, ya que los participantes manifestaron sentirse más seguros y confiados para expresar sus sentimientos y plasmarlos por escrito. El taller contribuyó de manera significativa al fortalecimiento del bienestar emocional, la autoestima y las relaciones interpersonales, generando un ambiente de confianza, respeto y motivación.





FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	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 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 2/6

PERIODO: DEL 01 ENERO AL 31 DE ENERO DE 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

DIEGO FERNANDO VALENCIA CUERVO

PSICOLOGO

Pereira, enero de 2026

Consorcio Vida Plena

NIT: 902.016.120-8

Por medio de la presente, yo **Diego Fernando Valencia Cuervo**, identificada con C.C. N.° **1.0G7.034.384**, me permito presentar **cuenta de cobro** por los servicios profesionales Psicólogo prestados durante el periodo del 31 de diciembre al 31 de enero del 2026, correspondientes a:

- Aplicación de baterías, con el objetivo de identificar funcionalidad, deterioro cognitivo, patologías y estado de ánimo de los adultos mayores.
- Realización de talleres psicoeducativos y de estimulación cognitiva.
- Elaboración de informes y reportes.
- Acompañamiento psicológico.
  Valor total del servicio: $ 4.00.000
  (cuatro millones m/cte)**

Bajo gravedad de juramento manifiesto que NO tomare los costos y deducciones asociadas a las rentas percibidas en esta cuenta de cobro para rentas percibidas de acuerdo con el artículo 383 del ET.

Cordialmente



Firma
C.C. 1.097.034.384
Contacto: 310-428-60-24

firma del supervisor del contrato
cc 1.012.404.394

Elaborado por Diego Valencia Psicólogo

CONSORCIO

VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

Contratista	**Diego Fernando Valencia Cuervo**
Número del Contrato	**1097034384**
Cargo:	**Psicólogo**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***
Plazo	**Del 15 de diciembre 2025 al 14 de junio del 2026**
Periodo:	**01 de enero al 31 de Enero de 2026**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

CONSORCIO

VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

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 Protección Social – Estándar Talento Humano***	Los días 8, 15, 22, 29 de Enero de 2026 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. Los días 4 al 23 de Enero de 2026 se realizaron atenciones individuales a usuarios de la jornada de las dos jornadas.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica

CONSORCIO

VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

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 realizo instrumentos de betería psicosocial	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica
3. Aplicar al 100% de las personas que lo requiera, la Escala de Depresión Geriátrica "YESAVAGE". Realizar plan de intervención y bitácora de seguimiento	Para este mes se realizó escala de depresión geriátrica "YESAVAGE".	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica

4. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna afectación mental, deberá realizar Remisiones Externas Interinstitucionales, es decir a otro nivel de los servicios de salud vigente en el país, para una atención más específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo a lo establecido en la ***Ley 1276/2009 – Articulo 11 – Numeral 2, 3***. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos	En el periodo correspondiente al presente informe del 31 de diciembre al 31 de enero, 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	El día 8 de Enero de 2026 se realizo el taller sobre: **Agradecimiento por este nuevo año que inicia y poder de manifestación:** Promover la regulación emocional, la activación de esquemas cognitivos adaptativos, el fortalecimiento del afecto positivo, la reducción de procesos de rumiación cognitiva, y la consolidación del sentido de propósito vital en la población adulta mayor,	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Actas planeación y desarrollo de taller.	No aplica

entregar a los usuarios del programa	mediante técnicas de reestructuración cognitiva, evocación de memoria autobiográfica positiva y establecimiento de metas psicológicamente funcionales, desde el enfoque de la Terapia Cognitivo-Conductual y la Psicología Positiva. Durante la sesión grupal se implementó una intervención psicoeducativa y vivencial orientada a estimular procesos de introspección guiada, evocación emocional positiva y formulación de intenciones para el nuevo año. La actividad se estructuró en dos momentos terapéuticos principales. En la primera fase, denominada **"Recordar para agradecer"**, se realizó un ejercicio de relajación breve mediante respiración diafragmática controlada, con el objetivo de inducir un estado basal de calma fisiológica y favorecer la focalización atencional.		

	Posteriormente, se guió a los participantes en la evocación de experiencias gratificantes vividas durante el año anterior, promoviendo la verbalización interna de agradecimiento como estrategia de **resignificación cognitiva** y fortalecimiento del recuerdo emocional positivo. Esta técnica se fundamentó en los postulados de Aaron Beck sobre la modificación de sesgos atencionales negativos y en los aportes de Martin Seligman respecto al papel protector de la gratitud en el bienestar psicológico. En la segunda fase, titulada **"La intención del nuevo año"**, se trabajó el establecimiento de propósitos personales realistas mediante la formulación escrita de palabras o frases breves asociadas a deseos adaptativos para el nuevo ciclo vital. Esta actividad permitió estimular el **locus de control interno**, la		

	percepción de autoeficacia y la esperanza realista, integrando principios de la Terapia Cognitiva de Albert Ellis y tareas terapéuticas propias del modelo de intervención breve. El ejercicio se cerró con verbalizaciones grupales y respiración consciente para consolidar emocionalmente la experiencia. 1. **Activación de memoria autobiográfica positiva** como recurso terapéutico para contrarrestar sesgos cognitivos negativos frecuentes en la vejez. 2. **Entrenamiento en gratitud consciente** como factor protector frente a ansiedad anticipatoria y sintomatología depresiva subclínica. 3. **Formulación de metas emocionales realistas,**		

	orientadas al bienestar y la estabilidad psicológica. 4. **Fortalecimiento del sentido de control personal y esperanza**, mediante verbalizaciones estructuradas y tareas simbólicas. El taller permitió evidenciar un impacto favorable en la **regulación afectiva**, la disminución de pensamientos rumiativos y el incremento de expresiones de optimismo funcional entre los participantes. La integración de técnicas cognitivas, evocación emocional positiva y establecimiento de intenciones vitales resultó coherente con los principios de intervención en población adulta mayor, favoreciendo la **adaptación psicológica al nuevo ciclo anual**, el fortalecimiento del bienestar subjetivo y la consolidación de recursos internos protectores frente a estados de ansiedad y desesperanza.		

	La sesión se constituyó como una intervención preventiva y promotora de salud mental, alineada con modelos psicológicos basados en evidencia y adecuada a las necesidades psicoemocionales propias del envejecimiento activo. El día 15 de Enero se realizó un taller de psicología: **Comunicación asertiva: estilos pasivo, agresivo, asertivo y pasivo-agresivo:** Fortalecer las competencias de comunicación interpersonal funcional, la autorregulación emocional, la identificación de patrones conductuales disfuncionales, y la consolidación de habilidades de expresión asertiva, mediante procesos de psicoeducación, análisis cognitivo-conductual de estilos comunicativos y entrenamiento en conductas socialmente habilidosas, orientadas a		

	la mejora de la convivencia y la prevención de conflictos en la población adulta mayor. La intervención se estructuró como un espacio psicoeducativo y experiencial, enfocado en el reconocimiento de los diferentes estilos de comunicación y su impacto en la salud mental y las relaciones interpersonales. Se inició con una explicación conceptual clara y adaptada al nivel de comprensión del grupo, describiendo las características cognitivas, emocionales y conductuales de los estilos **pasivo**, **agresivo**, **pasivo-agresivo** y **asertivo**, enfatizando cómo cada uno se relaciona con creencias nucleares, esquemas disfuncionales y patrones de afrontamiento aprendidos a lo largo del ciclo vital. Posteriormente, se utilizaron ejemplos cotidianos propios del contexto del Centro Vida para facilitar la identificación personal de estos estilos		

	en situaciones reales, como solicitudes de ayuda, desacuerdos con compañeros o comunicación con familiares. A través de dinámicas grupales guiadas, se promovió la reflexión sobre las consecuencias emocionales y relacionales de cada patrón comunicativo, resaltando el papel del estilo asertivo como una conducta protectora frente al estrés interpersonal y los sentimientos de indefensión. En una fase práctica, se realizaron ejercicios de **role-playing terapéutico**, en los cuales los participantes representaron breves escenas de interacción utilizando distintos estilos de comunicación, seguidos de retroalimentación grupal orientada a reforzar conductas asertivas, reformular mensajes y entrenar el uso de un lenguaje claro, respetuoso y directo. Esta etapa permitió trabajar la conciencia emocional, la validación de		

	necesidades propias y ajenas, y la modulación del tono de voz y la expresión corporal. 1. **Identificación de estilos comunicativos** y su relación con creencias irracionales y esquemas cognitivos subyacentes. 2. **Análisis de consecuencias emocionales y relacionales** derivadas de patrones pasivos, agresivos y pasivo-agresivos. 3. **Entrenamiento en comunicación asertiva**, mediante modelamiento conductual y retroalimentación correctiva. 4. **Fortalecimiento de habilidades sociales y límites saludables**, como factores protectores frente a conflictos y sobrecarga emocional.		

	El taller facilitó una mayor **conciencia metacognitiva** sobre los estilos de comunicación utilizados habitualmente por los participantes y promovió la adquisición de estrategias asertivas como alternativa funcional para la resolución de conflictos. La intervención contribuyó a la reducción de respuestas impulsivas o inhibidas, al incremento de la autoeficacia interpersonal y al fortalecimiento de relaciones más equilibradas dentro del entorno institucional y familiar. Desde un enfoque técnico, la sesión permitió consolidar procesos de **aprendizaje conductual**, modificación de patrones comunicativos disfuncionales y promoción de vínculos basados en el respeto mutuo, constituyéndose como una acción preventiva en salud mental y coherente con los principios de la intervención psicológica en población adulta mayor.		

	El día 22 de Enero se realizo un taller de psicología: **Control de impulsos y autorregulación emocional:** Desarrollar y fortalecer las capacidades de inhibición conductual, autorregulación emocional, conciencia emocional, y control cognitivo, mediante la aplicación de estrategias propias de la Terapia Cognitivo-Conductual orientadas a la identificación de disparadores internos y externos, la modificación de respuestas automáticas disfuncionales y el entrenamiento en conductas alternativas adaptativas, con el fin de prevenir reacciones impulsivas y favorecer la convivencia interpersonal en la población adulta mayor. La sesión se desarrolló bajo un enfoque psicoeducativo y experiencial, iniciando con una explicación teórica accesible sobre el concepto de impulso desde la psicología clínica, describiéndolo		

	como una respuesta conductual rápida mediada por activación emocional intensa y escasa mediación reflexiva. Se explicó la relación entre pensamientos automáticos, emociones intensas y conductas impulsivas, utilizando el modelo cognitivo de Aaron Beck para ilustrar la secuencia estímulo–interpretación–respuesta. Posteriormente, se trabajó en la identificación de situaciones cotidianas que suelen generar pérdida de control conductual, tales como discusiones con compañeros, frustración por limitaciones físicas, esperas prolongadas o sensación de incomprensión. A partir de estos ejemplos, se promovió el reconocimiento de señales fisiológicas tempranas de activación (tensión muscular, aceleración respiratoria, aumento del tono de voz), con el objetivo de incrementar la **conciencia**		

	interoceptiva como primer paso para la regulación. En la fase práctica se entrenaron técnicas de detención conductual y autorregulación, incluyendo respiración diafragmática, conteo regresivo, auto-instrucciones verbales y generación de respuestas alternativas antes de actuar. Estas estrategias fueron practicadas de manera grupal y reforzadas mediante simulaciones breves, orientadas a consolidar la capacidad de pausar, evaluar consecuencias y elegir conductas más funcionales. **Aspectos Relevantes Abordados en el Taller** 1. **Reconocimiento de detonantes emocionales y contextuales** asociados a reacciones impulsivas. 2. **Identificación de pensamientos automáticos**		

	que intensifican la respuesta emocional. 3. **Entrenamiento en técnicas de pausa y regulación fisiológica**, como respiración y auto-instrucciones. 4. **Desarrollo de conductas alternativas adaptativas**, orientadas a la resolución pacífica de conflictos. El taller permitió fortalecer procesos de **autocontrol conductual**, aumentar la conciencia sobre los factores cognitivos y emocionales implicados en la impulsividad y promover estrategias prácticas de regulación emocional. Desde una perspectiva clínica, la intervención favoreció la disminución de respuestas reactivas, el incremento del autocontrol percibido y la mejora de la convivencia dentro del entorno institucional.		

	La sesión se constituyó como una acción preventiva en salud mental, coherente con los modelos cognitivo-conductuales de intervención en población adulta mayor, contribuyendo al desarrollo de habilidades de afrontamiento adaptativas y al mantenimiento del equilibrio emocional en situaciones de alta activación afectiva. El día 29 de Enero se realizo un taller de psicología: **Manejo de preocupaciones y pensamiento rumiante – "Mi mente no descansa":** Favorecer la **identificación y modificación de procesos rumiativos**, la reducción de **preocupación disfuncional**, el fortalecimiento de la **flexibilidad cognitiva**, y el entrenamiento en **reestructuración de pensamientos automáticos negativos**, mediante estrategias basadas en la Terapia Cognitivo-Conductual,		

	orientadas a disminuir la sobrecarga emocional, prevenir sintomatología ansiosa–depresiva y mejorar la calidad de vida en la población adulta mayor. La sesión se estructuró como una intervención psicoeducativa y participativa centrada en el funcionamiento de la mente frente a la incertidumbre y la activación emocional sostenida. Se inició con la exploración conceptual del término **rumiación**, explicándolo como un patrón de pensamiento repetitivo, intrusivo y orientado al pasado o a posibles amenazas futuras, el cual mantiene estados de ansiedad y desánimo cuando no se acompaña de acciones resolutivas. Posteriormente, se trabajó la distinción entre **preocupación útil** y **preocupación inútil**, ayudando a los participantes a diferenciar entre pensamientos orientados a la solución de problemas reales y aquellos que se		

	mantienen sin posibilidad inmediata de control, generando desgaste psicológico. Esta diferenciación permitió introducir el concepto de **control percibido** y promover una actitud más activa frente a los estresores cotidianos. En un tercer momento, se abordaron las **distorsiones cognitivas** más frecuentes en la población adulta mayor, específicamente el **catastrofismo** y la **sobregeneralización**, utilizando ejemplos cotidianos para facilitar su reconocimiento en la vida diaria. A partir de estas situaciones, se explicó el modelo cognitivo de Aaron Beck, enfatizando cómo las interpretaciones automáticas influyen directamente en las emociones y conductas. Finalmente, se entrenó a los participantes en técnicas básicas de **reestructuración cognitiva**, tales como el cuestionamiento socrático, la		

	búsqueda de evidencias a favor y en contra del pensamiento y la formulación de interpretaciones alternativas más realistas y funcionales, promoviendo así una disminución progresiva del pensamiento perseverante. **Aspectos Relevantes Abordados en el Taller** 1. **Psicoeducación sobre rumiación y preocupación crónica**, y su impacto en la salud mental. 2. **Diferenciación entre pensamientos orientados a la solución y pensamientos improductivos**, como estrategia de autocontrol cognitivo. 3. **Identificación de distorsiones cognitivas frecuentes**, especialmente catastrofismo y sobregeneralización.		

	4. **Entrenamiento inicial en reestructuración cognitiva**, según el modelo de Beck. El taller permitió incrementar la conciencia cognitiva de los participantes respecto a los patrones de pensamiento repetitivos y disfuncionales que mantienen estados de ansiedad y malestar emocional. Desde un enfoque clínico, la intervención favoreció la adquisición de herramientas para cuestionar interpretaciones catastróficas, ampliar perspectivas y fortalecer la sensación de control mental frente a preocupaciones persistentes. La actividad se consolidó como una estrategia preventiva y terapéutica dentro del Centro Vida Cerritos, alineada con los principios de la Terapia Cognitivo-Conductual en población adulta mayor, contribuyendo al fortalecimiento del bienestar psicológico, la reducción de		

	la carga emocional y la promoción de procesos de afrontamiento más adaptativos ante los desafíos propios del envejecimiento.		
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 se realizo encuentros intergeneracional en compañía de la Policía Nacional y la Policía Cívica Juvenil el día 23 de enero	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo	No aplica

7. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la Secretaría de Salud Pública y Seguridad Social del Municipio y las Secretarías Departamentales de Salud y Desarrollo Social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la ***Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y La Resolución Minsalud 055/2018 - Anexo Técnico***.	El 28 de enero se realizó la reunión con la secretaria de salud publica con el fin de abordar, resolver y solucionar dinámicas con temas referidos a los usuarios del centro vida.	• 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	se realizo reuniones técnicas de equipo de trabajo y capacitaciones	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo reuniones	No aplica

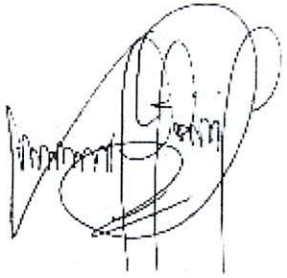
humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (***Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar Talento Humano***) – ***Criterio N° 11***.			
9. Realizar el apoyo y acompañamiento solicitado por los integrantes del equipo de trabajo en las actividades que sean transversales y masivas del programa.	No apica	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • 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: • Registro General de Actividades. • Registro Fotográfico. • Planeador o cronograma mensual de las actividades desarrolladas. Anexos: Actas de cada reunión realizada, Ficha Técnica por cada taller y documento del tema socializado y demás soportes que puedan generarse.	Para el periodo del presente informe se realiza entrega del informe medio magnético en el tiempo correspondiente, el cual incluye los siguientes anexos: • Cronograma de actividades • Plan de trabajo • Actas de taller • Registro fotográfico	• Informe enviado por correo y presentado de manera física.	No aplica

CONSORCIO

VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES



Firma
Nombre: Diego Fernando Valencia Cuervo
CC. 1097034384

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 902.016.120-8
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 08-01-2026	**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: Agradecimiento por este nuevo año que inicia y poder de manifestación

OBJETIVO:

Promover la regulación emocional, la activación de esquemas cognitivos adaptativos, el fortalecimiento del afecto positivo, la reducción de procesos de rumiación cognitiva, y la consolidación del sentido de propósito vital en la población adulta mayor, mediante técnicas de reestructuración cognitiva, evocación de memoria autobiográfica positiva y establecimiento de metas psicológicamente funcionales, desde el enfoque de la Terapia Cognitivo-Conductual y la Psicología Positiva.

DESARROLLO:

Durante la sesión grupal se implementó una intervención psicoeducativa y vivencial orientada a estimular procesos de introspección guiada, evocación emocional positiva y formulación de intenciones para el nuevo año. La actividad se estructuró en dos momentos terapéuticos principales.
En la primera fase, denominada **"Recordar para agradecer"**, se realizó un ejercicio de relajación breve mediante respiración diafragmática controlada, con el objetivo de inducir un estado basal de calma fisiológica y favorecer la focalización atencional. Posteriormente, se guió a los participantes en la evocación de experiencias gratificantes vividas durante el año anterior, promoviendo la verbalización interna de agradecimiento como estrategia de **resignificación cognitiva** y fortalecimiento del recuerdo emocional positivo. Esta técnica se fundamentó en los postulados de Aaron Beck sobre la modificación de sesgos atencionales negativos y en los aportes de Martin Seligman respecto al papel protector de la gratitud en el bienestar psicológico.

En la segunda fase, titulada **"La intención del nuevo año"**, se trabajó el establecimiento de propósitos personales realistas mediante la formulación escrita de palabras o frases breves asociadas a deseos adaptativos para el nuevo ciclo vital. Esta actividad permitió estimular el **locus de control interno**, la percepción de autoeficacia y la esperanza realista, integrando principios de la Terapia Cognitiva de Albert Ellis y tareas terapéuticas propias del modelo de intervención breve. El ejercicio se cerró con verbalizaciones grupales y respiración consciente para consolidar emocionalmente la experiencia.

Aspectos Relevantes Abordados en el Taller

1. **Activación de memoria autobiográfica positiva** como recurso terapéutico para contrarrestar sesgos cognitivos negativos frecuentes en la vejez.
2. **Entrenamiento en gratitud consciente** como factor protector frente a ansiedad anticipatoria y sintomatología depresiva subclínica.
3. **Formulación de metas emocionales realistas**, orientadas al bienestar y la estabilidad psicológica.
4. **Fortalecimiento del sentido de control personal y esperanza**, mediante verbalizaciones estructuradas y tareas simbólicas.

Evidencia 1