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

Fecha de ejecución:	03	03	2026	
Unidad Operativa:	Centro Cuidado Transitorio Cundinamarca			
Componente de Atención:		Participación y redes		
Línea de Atención:	Participación		Profesional a cargo:	Rodrigo Chaparro (Psicólogo)
Nombre de la actividad:	Participación movimiento para el bienestar			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el bienestar integral de los participantes mediante la conexión mente-cuerpo, utilizando el estiramiento consciente y el movimiento pausado como herramientas para la regulación emocional y la toma de conciencia sobre el impacto de la actividad física en la salud mental.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar estiramientos suaves que faciliten la liberación de tensiones físicas acumuladas, asociándolas simbólicamente con la liberación de cargas emocionales.
- Identificar, a través del ejercicio, la relación entre el estado físico y el tono emocional, fomentando el autocuidado como una elección consciente.
- Crear un espacio de interacción donde la validación mutua y el apoyo grupal reduzcan la sensación de aislamiento, facilitando la expresión de emociones a través del cuerpo.

.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	La actividad inició con un ejercicio de respiración diafragmática en círculo. El psicólogo guio a los participantes a realizar movimientos articulares muy suaves (cuello, hombros, muñecas), invitándoles a "escanear" su cuerpo. Se les pidió que notaran dónde sentían rigidez y que simplemente la aceptaran, sin juzgar, preparándose mentalmente para el ejercicio.
MOMENTO CENTRAL	En esta fase, el psicólogo guio a los participantes a través de una secuencia de movimientos diseñados no solo para mejorar la flexibilidad, sino para explorar cómo las emociones «habitan» el cuerpo. Se trabajó bajo la premisa de que la tensión física suele ser un reflejo de una emoción no procesada. El momento se dividió en tres estaciones de trabajo: Estación 1: Liberar el peso (Cintura escapular y cuello): Ejercicio: Movimientos circulares suaves de hombros y estiramiento lateral de cuello. Reflexión psicológica: El psicólogo invitó a los participantes a identificar dónde cargan las "responsabilidades" o las preocupaciones de años. Se les pidió que, al bajar los hombros en la exhalación, imaginaran que soltaban una carga que ya no les pertenece. Pregunta detonante: "¿Cuántas veces en la semana tensamos los hombros ante un pensamiento recurrente? Hoy, al moverlos, elegimos soltar esa tensión voluntariamente". Estación 2: Abrir el pecho (Expansión torácica):Ejercicio: Apertura de brazos hacia los lados y expansión del pecho, inspirando profundamente. Reflexión psicológica: Se trabajó sobre la postura defensiva (encorvada) frente a la postura de apertura. Se discutió cómo el miedo o la tristeza tienden a cerrar nuestro pecho, impidiéndonos "respirar" nuevas experiencias. Pregunta detonante: "¿Cómo se siente el cuerpo al permitirnos estar abiertos en lugar de protegidos? ¿Qué podríamos recibir hoy si dejamos de cerrar nuestro pecho?". Estación 3: El anclaje (Movilidad de piernas y estabilidad): Ejercicio: Movimientos suaves de tobillos y apoyo firme de los pies sobre el suelo (sentados o de pie con apoyo). Reflexión psicológica: Se enfocó en la importancia del "equilibrio" y la base firme. En la vejez, el miedo a las caídas suele generar rigidez; se trabajó el concepto de que tener pies firmes en la tierra es también una metáfora de resiliencia emocional ante las incertidumbres. Pregunta detonante: "¿Sienten cómo, al apoyar bien los pies, el resto del cuerpo se siente más seguro? La estabilidad física es el primer paso para la estabilidad emocional".
MOMENTO FINAL	El cierre consistió en una relajación guiada en posición sentada, con música ambiental. Se invitó a los participantes a realizar una reflexión breve sobre cómo se sentían antes y después de los ejercicios. Se concluyó con una dinámica de agradecimiento mutuo, donde cada uno pudo expresar una palabra sobre su estado emocional actual, cerran do el ciclo de la actividad con un sentido de calma y pertenencia.

RECURSOS

Espacio abierto (cancha)	Equipo Profesional Personas Mayores

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La evaluación de la actividad reveló una respuesta predominante de alegría y vitalidad en los participantes, quienes transformaron la resistencia física inicial en una actitud lúdica y abierta hacia el movimiento. Más allá de un simple ejercicio de estiramiento, la sesión se convirtió en un espacio de celebración donde el bienestar corporal despertó sensaciones de autoeficacia y placer. Se observó que, al liberar tensiones, las personas mayores no solo alcanzaron mayor movilidad, sino que adoptaron un lenguaje de agencia cargado de entusiasmo, sustituyendo la narrativa de la resignación o el paso del tiempo por una centrada en el disfrute del presente. La cohesión grupal se vio notablemente fortalecida por este clima de alegría compartida; las risas y la complicidad entre los asistentes eliminaron las barreras del aislamiento, permitiendo que cada logro físico —por pequeño que fuera— fuera celebrado colectivamente. En última instancia, la música y el ejercicio actuaron como catalizadores de un estado de ánimo positivo, facilitando una reconexión con la propia vitalidad y dejando claro que, para este grupo, el movimiento fue, El registro fotográfico de la actividad se encuentra almacenado en el drive del centro ante todo, un acto de alegría que reforzó su sentido de pertenencia y bienestar emocional. Se anexa FOR-PSS-525 Formato listado ingreso al servicio y asistencia a las actividades. El registro fotográfico de la actividad se encuentra almacenado en el drive del centro





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo12024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

Fecha: 03 - 03 - 2026

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Andres	Nombre del Profesional: Rodrigo	Nombre del Profesional: Julian	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: buenas practicas	LINEA: participacion	LINEA: Buenas practicas	LINEA:
1	cc	2313698	Jose	tornjos			NO	NO	NO	
2	cc	19052573	Luis	Varela			NO	NO	NO	
3	cc	20549375	Zoila	Gaitan			NO	NO	NO	
4	cc	3045396	Jorge	trujillo			NO	NO	SI	
5	cc	5937049	Hector	barreto			NO	NO	SI	
6	cc	19459835	Luis	Montero			NO	NO	NO	
7	cc	14198977	Jorge	espina			NO	NO	SI	
8	cc	65495056	Nubia	Lopez			NO	NO	SI	
9	cc	31858380	Martha	Marroquin			NO	NO	SI	
10	cc	41394911	Flor	Reyes			NO	NO	SI	
11	cc	3345976	Carlos	Mora			Si	Si	SI	
12	cc	23213480	Graciela	Villalobos			Si	Si	Si	
13	cc	14977199	Mario	Mora			NO	NO	SI	
14	cc	3117647	Tito	Jimenez			Si	SI	SI	
15	cc	41483819	Rosalía	PAZ			si	Si	NO	
16	cc	3076907	IRene	Bejarano			Si	Si	NO	
17	cc	19167775	Francisco	Rodriguez			si	SI	SI	
18	cc	16655629	Epifanio	Aguirre			Si	Si	SI	
19	cc	79358521	Freddy	Afanador			Si	Si	SI	
20	cc	41673626	Leidy	Ospina			NO	NO	SI	
21	cc	19097362	Jaime.	Rodriguez			Si	Si	NO	
22	cc	17151176	Bernardo	Restrepo			Si	Si	SI	
23	cc	16351548	Aldemar	Muzuera			Si	Si	SI	
24	cc	41308070	Aura	Zamora			Si	Si	NO	
25	PS	112599267	anabhola	Adebayega			NO	NO	SI	
26	cc	17190851	Luis	Sandoval			Si	Si	SI	
27	cc	19091123	William	Gonzalez			Si	Si	NO	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-425
Versión: 2
Fecha: Memo 20234018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Fecha: 03 - 03 - 2026

Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Andres	Nombre del Profesional: Rodrigo	Nombre del Profesional: Julian	Nombre del Profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas practicas	LINEA: Participacion	LINEA: Buenas practicas	LINEA:
24	CC	19012609	Guillermo	Jimenez			NO	NO	NO	
25	CC	5248158	Jose	PAZ			SI	SI	SI	
30	CC	4.188888	Manuel	Espinsa			SI	SI	SI	
31	CC	7503494	Dorian	Martinez			SI	SI	NO	
32	CC	1420916S	Jose	Jaramillo			SI	SI	SI	
33	CE	267320	Shuangshang	Li			SI	SI	SI	
34	CC	19188686	Jose	Novoa			NO	NO	NO	
35	CC	17084316	Victor	Segura			SI	SI	SI	
36	CC	6661518	Carmelo	Annicchiarico			SI	SI	SI	
37	CC	831936	Amado	Ocampo			NO	NO	NO	
38	CC	29377385	Lilia	Agudelo			NO	NO	NO	
39	CC	14433715	Luis	Cajigas			NO	NO	SI	
40	CC	19165305	Carlos	Amaya			NO	NO	NO	
41	CC	19176561	Luis	Davila			SI	SI	SI	
42	CC	19368127	Orlando	Sanchez			SI	SI	SI	
43	CC	19195226	Daniel	Rey			SI	SI	NO	
44	CC	1909127S	Arturo	Escobar			NO	NO	NO	
45	CC	5932655	Javier.	Peña			NO	NO	SI	
46										
47										
48										
49										
50										
51										
52										
53										