INFORME DE GESTIÓN

PERIODO: **UN SEXTO PAGO A 31 DE JULIO DE 2022.**

CONTRATO No CD-08-2022-1648

OBJETO DEL CONTRATO: Prestación de servicios profesionales para el acompañamiento y desarrollo del programa juventud con sentido del Distrito especial, industrial y portuario de Barranquilla.

Durante la ejecución del contrato en el periodo mencionado desarrollé las siguientes actividades:

OBLIGACIÓN CONTRACTUAL	PRODUCTO
1. Coordinar actividades en pro de la salud mental del equipo de trabajo y los beneficiarios del proyecto juventud con sentido.	Realice actividades de fortalecimiento del bienestar mental de los colaboradores con el fin de promover estilos de vida saludables se inicia con técnicas de relajación progresiva esta se puede realizar en posición sentado o estirado, cierra los ojos. Centra la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular en cada musculo del cuerpo, se mantiene la tensión durante 5 segundos (inspira) y después se relaja la zona durante 10 segundos (expira). Practicar el ejercicio durante 10-20 minutos. Esto con el fin de bajar los niveles de ansiedad y la tensión muscular producida por el estrés, practicar los ejercicios de relajación es esencial, sobre todo en los casos en los que cuerpo y mente se encuentran bajo una tensión constante.
2. Realizar reuniones de socialización del Proyecto Juventud Con Sentido. con lideres comunales, directivos de organizaciones y fundaciones.	Implemente la socialización con los jóvenes de la institución de villa nueva ofreciendo asesorías de atención psicológica personalizada para cada uno con el propósito de ofrecerles herramientas que les permitan ser resilientes en sus vidas y enfrentar lo que les prepara la vida. La salud mental se refiere a nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que sentimos, pensamos y actuamos cuando enfrentamos diferentes momentos de la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.
3. Realizar reuniones de capacitación con el equipo de trabajo del Proyecto Juventud Con Sentido.	Ejecute reuniones de seguimiento del proyecto juventud con sentido en pro del adecuado desarrollo del proyecto en aras de mejorar y monitora los pormenores de los diferentes componentes y socializando las diferentes actividades que se

	realizaran en pro de mantener la salud mental de los colaboradores del proyecto. Los ejercicios de relajación progresiva consisten en tensar y relajar distintos grupos musculares. Se basa en que los pensamientos y comportamientos asociados al estrés provocan tensiones musculares. Cuando estamos tensos, nuestra percepción del estrés y la sensación de ansiedad aumenta. Al relajar la musculatura, conseguiremos regular esas sensaciones.
4) Cumplir con las demás actividades inherentes al objeto del contrato, las relacionadas al programa y las que sean determinadas por el supervisor.	Efectué en articulación con familias en acción y jóvenes en acción acompañamiento en las inscripciones y actividades de aniversario dando relevancia el papel de los jóvenes de la ciudad y dándole prioridad a los beneficios los cuales cuentan los muchachos. Incentivándolos a la importancia de pertenecer a estos programas para recibir un incentivo económico condicionado a la asistencia escolar y a atenciones de salud de los niños, niñas y adolescentes que les permitirá una excelente calidad de vida. Se realizo capacitación con los beneficiarios del proyecto en como deben realizar una entrevista de trabajo, cual debe ser el protocolo a seguir y como realizar una hoja de vida correctamente ya que están en etapa laboral y creando nuevas oportunidades que permitan un adecuado desarrollo integral.

Anexos fotográficos

Atención psicológica



Actividad de salud mental con los colaboradores





Reuniones de seguimiento del proyecto





Articulaciones familias en acción y jóvenes en acción- gestión social





Capacitación de emprendimiento



