

ACTA N° 46

FECHA: Sasaima, Cundinamarca 28/06/2024

HORA: 11:30 am a 12:00 p.m.

LUGAR: SERVICIO COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSE SASAIMA.

TEMA: Desmitificación de estereotipos asociados a la vejez "Estrés y deterioro cognitivo".

ASISTENTES:

María Adelaida Velosa Vargas (Gerontóloga)

Hna. Nubia Esperanza Moya (Coordinadora)

Talento Humano

ORDEN DEL DÍA:

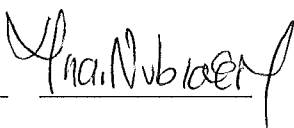
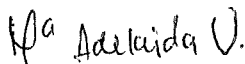
1. Objetivo de la actividad.
2. Introducción de la actividad.
3. Actividades desarrolladas.
4. Materiales
5. Anexos: registro fotográfico y planillas de asistencia

DESARROLLO:

1. Promover en el talento humano imaginarios favorables de la vejez, a través de acciones que ayuden a reconocer las cualidades, virtudes, derechos y potencialidades de ese momento vital.
2. La actividad desmitificación de estereotipos negativos asociados a la vejez: "Estrés y deterioro cognitivo", se desarrolló dándole cumplimiento a su objetivo.
3. El día 28 de junio, en el horario de 11:30 am a 12:00 pm se llevó a cabo la actividad en el auditorio con el personal de servicios generales.
4. Se dio inicio al desarrollo de la actividad preguntando a los participantes acerca de las situaciones de estrés que viven en el ambiente laboral y si notan que funciones cognitivas como la atención, la memoria, la capacidad de análisis se ven afectadas debido a situaciones estresantes. Cada participante dio a conocer sus vivencias en relación con el tema.
5. Luego, se les pidió identificar aquellas actividades que les relajaban y generaban bienestar. Haciendo énfasis en la importancia de realizar estas actividades en la vida diaria para manejar el estrés y evitar deterioro cognitivo asociado a éste.
6. Para finalizar se llevó a cabo una actividad de ejercicios de respiración y relajación, la cual contribuye a generar bienestar y disminuir el estrés.
7. Agradecimiento y cierre.

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Nubia Esperanza Moya	Coordinadora	Comunidad de cuidado Hogar San José Sasaima	
María Adelaida Velosa Vargas	Gerontóloga	Comunidad de cuidado Hogar San José Sasaima	

Elaboró: María Adelaida Velosa Vargas – Gerontóloga

Se anexa registro fotográfico y registro de asistencia

Registro fotográfico mes de junio de 2024

Área: Gerontología

Actividad: Desmitificación de estereotipos negativos asociados a la vejez “Estrés y deterioro cognitivo”

Fecha: 28 de junio 2024



