ACTA N° 303

FECHA: Bogotá, 21 de agosto de 2024

HORA: 2:00 PM

LUGAR: CCT CUNDINAMARCA

TEMA: Bienestar y salud mental (Alcaldía local Puente Aranda)

ASISTENTES:

Personas mayores CCT Cundinamarca, Psicóloga Alcaldía Local Puente Aranda, Psicólogo CCT Cundinamarca

ORDEN DEL DÍA:

- Exposición sobre factores que proveen salud mental
- Preguntas
- Cierre

DESARROLLO:

La actividad inicia con el saludo de la psicóloga de la alcaldía local Puente Aranda quien les contextualiza en el tema del bienestar desde la salud mental, la cual puede obtenerse con buenas prácticas de vida. En tal sentido les explica que la salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta y la vejez.
Les explica que la salud mental es importante porque puede ayudar a: Enfrentar el estrés de la vida:

- Estar físicamente saludable
- Mantener buenas relaciones
- Contribuir en forma significativa a la comunidad
- Trabajar productivamente
- Alcanzar su completo potencial

¿Cómo puedo mejorar mi salud mental?
Hay muchas cosas diferentes que puede hacer para mejorar su salud mental, incluyendo:

- Mantener una actitud positiva: Es importante tratar de tener una perspectiva positiva. Algunas formas de hacerlo incluyen:

- Encontrar el equilibrio entre las emociones positivas y negativas: Mantenerse positivo no significa que nunca sienta emociones negativas como tristeza o enojo. Necesita sentirlas para poder pasar por situaciones difíciles. Pueden ayudarle a responder a un problema, pero no va a querer que esas emociones le superen. Por ejemplo, no sirve seguir pensando en cosas malas que le sucedieron en el pasado o preocuparse demasiado por el futuro
- Intentar mantener emociones positivas cuando las tienes
- Tomar un descanso de la información negativa: Sepa reconocer cuándo dejar de ver o leer noticias. Use las redes sociales para buscar apoyo y sentirse conectado con los demás, pero hágalo con cuidado. No caiga en rumores ni discusiones. Tampoco compare negativamente su vida con los demás.

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Carolina Medina Garcia	Contratista Planeación ALPA	ALPA.	CarolinaMG.
Rodrigo Chaparro	Psicólogo	CCT Candelaria	

Anexos: Registro fotográfico

Elaboró: Rodrigo Chaparro

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: área Psicosocial	**Registro fotográfico; Bienestar y salud mental (Alcaldía Local Puente Aranda)**









PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Nombre del coordinador	YENY MARTINEZ
Nombre de quien registra el ingreso	Dayanni Ramy

Fecha: 21-08-24

Jornada: Día [X] Noche [ ]

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Andres Gutierrez ACTIVIDAD 1 Area: Buenas practicas	Nombre del Profesional: Andres Gutierrez ACTIVIDAD 2 Area: Derechos	Nombre del Profesional: Jenic ACTIVIDAD 3 Area: Apropiación sobre	Nombre del Profesional: Rodrigo ACTIVIDAD 4 Area: Atención Alcaldía
1	CC	35337118	MARTHA	RODRIGUEZ		17/5/1958	SI	SI	SI	SI
2	CC	79264049	MIGUEL	CADENA		7/12/1953	NO	SI	SI	SI
3	CC	3045396	Jorge	Trujillo			NO	NO	SI	NO
4	CC	2313698	Jose	Tarijos			SI	SI	NO	NO
5	CC	3345976	Carlos	Mora			SI	SI	NO	NO
6	CC	41308090	Aura	Zamora			SI	SI	SI	NO
7	CC	8315936	Amado	Ocampo			NO	NO	NO	NO
8	CC	14433715	Luis	Cayigus			SI	NO	NO	NO
9	CC	5357095	Manuel	Rosero			SI	SI	NO	NO
10	CC	14209155	Jose	Jurumillo			NO	NO	SI	SI
11	CC	19067388	Arsenio	Sierra	No Firma	Segun CC	SI	SI	NO	NO
12	CC	17064424	Julma	Valbuena			NO	NO	NO	NO
13	CC	5248158	Jose	Paz	No Firma	Segun CC	NO	NO	NO	NO
14	CC	19052573	Luis	Varela			SI	SI	NO	NO
15	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			SI	SI	SI	SI
16	CC	3295130	Hernando	Arias			SI	SI	SI	SI
17	CC	19091123	Jorge	Gonzalez			NO	SI	NO	SI
18	CC	19072609	Luis	Jimenez			SI	SI	NO	NO
19	CC	401145	Alfonso	Rivera			NO	NO	NO	NO
20	CC	19062848	Miguel	Lozano			NO	NO	NO	NO
21	CC	11240440	Aristobulo	Rico			SI	SI	SI	SI
22	CC	41555372	Rubiela	Rozo			NO	NO	SI	SI
23	CC	41483814	Rosalia	Paz			SI	SI	NO	NO
24	CC	20398376	Bertha	Torres			SI	SI	NO	NO
25	CC	30760977	Irene	Bejarano			SI	NO	NO	NO

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Nombre del coordinador	YENY MARTINEZ
Nombre de quien registra el ingreso	Dayanni Rojas

Fecha 21-08-24 | Jornada Día (X) Noche ( )

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES
26	CC	19167775	Francisco	Rodriguez		
27	CC	19191441	Luis	Arias		
28	CC	13456244	Jose	Zapata		
29	CC	13835307	Bernardo	Silva		
30	CC	14220104	Juan	Lancheros		
31	CC	70053780	Luis	Vera		
32	CC	19258513	Victor	Quintero		
33	CC	14977799	Mario	Mora		
34	CC	19082754	Salomon	Nariño		
35	CC	14148582	Jorge	Higuera		
36	CC	19176561	Luis	Davila		
37	CC	3093032	Jaime	Cortes		
38	CC	19047362	Jaime	Rodriguez		
39	CC	7522474	Jose	Montenegro		
40	CC	79230777	Anacleto	Gonzalez		
41	CC	79302107	Marco	Ochoa		
42	CC	17077757	Luis	Castellanos		
43	CC	19359502	Hernan	Hernandez		
44	CC	5932655	Javier	Peña		
45	CC	70068669	Gilderdo	Toro		
46	CC	19091275	Arturo	Escobar		
47	CC	7049708	Henry	Zambrano		
48	CC	51690865	Cristina	Lozano		
49	CC	14382557	Miguel	Calderón		
50	CC	10079884	Alberto	Giraldo		

ASISTENCIA ACTIVIDADES

Nombre del Profesional	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	Andres Guerrero	Andres Guerrero	Sonia	Katrina
	Deberes PHC	Derechos	Articulación Subred	Articulación Alcaldía Fusagasugá
26	NO	SI	SI	SI
27	NO	NO	NO	NO
28	NO	NO	NO	NO
29	NO	SI	NO	SI
30	NO	NO	SI	SI
31	SI	NO	NO	NO
32	NO	NO	NO	NO
33	SI	NO	NO	NO
34	NO	SI	SI	SI
35	NO	NO	SI	SI
36	SI	SI	NO	NO
37	SI	SI	SI	NO
38	SI	SI	NO	NO
39	SI	NO	SI	NO
40	SI	NO	NO	NO
41	SI	SI	SI	SI
42	SI	NO	SI	SI
43	NO	NO	NO	NO
44	NO	NO	NO	NO
45	NO	NO	NO	NO
46	NO	NO	SI	SI
47	NO	NO	NO	NO
48	NO	NO	SI	SI
49	NO	NO	SI	SI
50	NO	NO	SI	NO

Scanned with CamScanner