

ACTA N° 540

FECHA: Bogotá, 12 de octubre 2024

HORA: 03:00pm

LUGAR: Cuidado Transitorio Cundinamarca

TEMA: Emociones en equilibrio

ASISTENTES: Sthefania Bolívar (Psicóloga) Laura Camelo (Practicante Trabajo Social) Personas mayores

ORDEN DEL DÍA:

1. Presentación y bienvenida
2. Explicación de las emociones
3. Dinámica
4. Cierre

DESARROLLO:

Se realiza una actividad centrada en el manejo y reconocimiento de las emociones. Se habla de las emociones primarias, como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira y el asco, y de cómo cada una de ellas cumple una función importante en nuestra vida diaria. Durante la charla, se describe cada emoción de manera detallada. Posteriormente, se entrega a cada participante un croquis o plantilla de una máscara en blanco, en esta plantilla se señalan distintas áreas para que cada persona pueda decorarla de acuerdo con la emoción que está experimentando en ese momento. Por ejemplo, si sienten tristeza, pueden expresar esta emoción a través de ojos tristes o una expresión que refleje desánimo. La idea es que cada persona construya su máscara de manera auténtica, plasmando lo que sienten y permitiendo que su estado emocional quede reflejado visualmente. Una vez que todos terminan de decorar sus máscaras, cada participante comparte con el grupo lo que creó, explicando por qué eligió esos elementos y qué emociones están detrás de ellos. A partir de aquí, se abre una discusión donde cada persona mayor reflexiona sobre sus emociones y comenta las estrategias que utiliza para mantener el equilibrio emocional. En este espacio se exploran maneras de gestionar las emociones para que, independientemente de la que sea no afecten de manera negativa las relaciones personales.

Una vez que todos han compartido sus experiencias, se invita al grupo a reflexionar en conjunto sobre cuáles creen que son las mejores prácticas para gestionar las emociones de manera efectiva. Durante esta discusión, se intercambian consejos y se genera un diálogo colectivo en el que las personas mayores no solo aprenden unas de otras, sino que también reconocen la sabiduría y resiliencia acumulada a lo largo de sus vidas.

Este ejercicio no solo se enfoca en el reconocimiento y equilibrio de las emociones, sino en el empoderamiento de los participantes para tomar control activo sobre su bienestar emocional. Al reflexionar sobre las estrategias que les funcionan, las personas mayores pueden fortalecer su sentido de autonomía y autogestión. La actividad crea un ambiente de apoyo donde se validan las emociones de cada participante, promoviendo un sentimiento de comunidad y fortaleciendo los lazos sociales entre los miembros del grupo. Además, se subraya la importancia de la regulación emocional como una herramienta clave para mantener una buena salud mental y emocional en la vejez, contribuyendo a un envejecimiento activo y saludable.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
No se dejan compromisos	No aplica	No aplica

CONVOCATORIA: No se propone una nueva reunión.

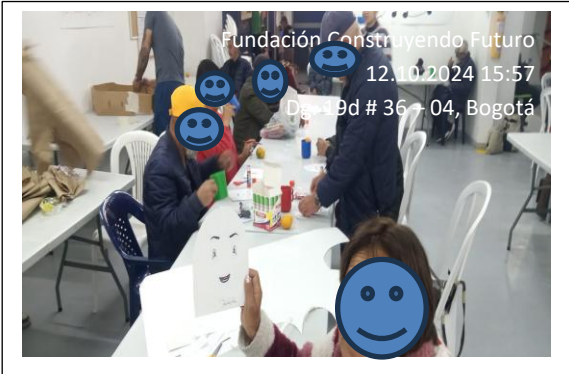
En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
<u>Sthefania Bolívar</u>	<u>Psicóloga</u>	<u>CCJ ordinaria</u>	<u>Sthefania Bolívar</u>
<u>Laura Camelo</u>	<u>Practicante TS</u>		<u>Laura Camelo</u>

Anexos: Planilla de asistencia y archivo fotográfico

Elaboró: Sthefania Bolívar



EVIDENCIA FOTOGRAFICA	Nombre de la actividad:
Responsable: Sthefania Bolívar Fecha: 12/10/2024	Emociones en equilibrio
	
	

PROCESO PROPIEDAD DE BENEFICIA SOCIAL						Código: P-01-01-01 Versión: 1 Fecha: 12-10-24 Página: 1 de 1					
Nombre Unidad Operativa		CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA				Fecha: 12-10-24					
Nombre del coordinador		YURY MARTINEZ				Página: 1 de 1					
Nombre de la beneficiaria o beneficiario		Deyanni Rojas				Página: 1 de 1					
INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES					
ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	Firma	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES				
	Tipo	Numero					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4	
1	CC	8315936	Amado	Ocampo	[Firma]		Emociones	No			
2	CC	10079884	A/BERTO	GIRARD	[Firma]		Emociones	No			
3	CC	41308070	AURA	ZUMORA	[Firma]		Emociones	Si			
4	CC	3045346	Jorge	Trujillo	[Firma]		Emociones	No			
5	CC	3345476	Carlos	MORA	[Firma]		Emociones	No			
6	CC	2313648	Jose	TORILLO	[Firma]		Emociones	No			
7	CC	8248158	Jose	Perez	NO FIRMAR SEGUENCE		Emociones	Si			
8	CC	5354015	Manuel	ROSA	[Firma]		Emociones	No			
9	CC	401145	Alfonso	RIVERA	[Firma]		Emociones	No			
10	CC	19067388	Arsenio	SIERA	NO FIRMAR SEGUENCE		Emociones	No			
11	CC	1064424	Jaime	Valbuena	[Firma]		Emociones	No			
12	CC	14204165	Jose	Turumillo	[Firma]		Emociones	No			
13	CC	14445224	Alejandro	Valencia	[Firma]		Emociones	No			
14	CC	17190851	Luis	Sandoval	[Firma]		Emociones	No			
15	CC	17077757	Luis	Castellanos	[Firma]		Emociones	No			
16	CC	3295130	Hernando	Arroyo	[Firma]		Emociones	No			
17	CC	14041123	Jorge	Gonzalez	[Firma]		Emociones	No			
18	CC	11290440	Aristobulo	Rico	[Firma]		Emociones	No			
19	CC	14072604	Luis	Jimenez	[Firma]		Emociones	No			
20	CC	41555372	Rubiel	ROZO	[Firma]		Emociones	No			
21	CC	30769077	Francisco	Buenaño	[Firma]		Emociones	Si			
22	CC	51374931	Ana	RUIZ	[Firma]		Emociones	Si			
23	CC	20348332	Bertha	TORO	[Firma]		Emociones	Si			
24	CC	51640865	Marta	LOZANO	[Firma]		Emociones	No			
25	CC	79264049	Higuel	Cedeno	[Firma]		Emociones	No			

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNCIPIAMARCA						FOLIO: 001 DE 001				
NOMBRE DEL COORDINADOR: YENNY MARTINEZ						FECHA: 12-10-24				
NOMBRE DE QUIEN REGISTRA E IMPRIME: Dayann Rodriguez						FOLIO: 001 DE 001				
INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES				
ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
26	CC	14433715	Luis	Cajigas	[Firma]	No				
27	CC	19141441	Luis	Arias	[Firma]	No				
28	CC	13456249	José	Zapata	[Firma]	No				
29	CC	13835307	Bernardo	Silva	[Firma]	Si				
30	CC	70053708	Luis	Vera	[Firma]	No				
31	CC	4258513	Victor	Quintero	[Firma]	No				
32	CC	14977794	Mario	Mora	[Firma]	No				
33	CC	3117647	Tito	GoJimenez	[Firma]	No				
34	CC	14097362	José	Rodriguez	[Firma]	Si				
35	CC	7522474	José	Montenegro	[Firma]	No				
36	CC	19382557	Miguel	Calden	[Firma]	No				
37	CC	41483814	Rosalia	Perez	[Firma]	Si				
38	CC	43345701	Guillermo	Lampra	[Firma]	No				
39	CC	19167775	Francisco	Rodriguez	[Firma]	Si				
40	CC	5432655	Javier	Pena	[Firma]	No				
41	CC	7006866	Gildardo	Toro	[Firma]	No				
42	CC	3093032	Jaime	Certo	[Firma]	Si				
43	CC	5634959	Raul	Luna	[Firma]	No				
44	CC	19252647	Carlos	Sanchez	[Firma]	No				
45	CC	3281474	Roberto	OSpina	[Firma]	No				
46	CC									
47	CC									
48	CC									
49	CC									
50	CC									