ACTA N° 512

FECHA: Bogotá, 07 de octubre del 2024

HORA: 07:10 -07:45 p.m.

LUGAR: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

TEMA: Socialización Autocuidado Manejo de emociones

ASISTENTES: Luz Medina (Auxiliar Enfermería) – Personas mayores

ORDEN DEL DÍA:

• Invitación a las personas mayores al salón de actividades del CCT Cundinamarca.

• Desarrollo de la actividad de la explicación de la importancia del Manejo de las emociones Adultos Mayores.

• Dinámica Lúdica de participación y cierre de actividad

DESARROLLO:

Siendo las 7:10 p.m. se solicita a un grupo de personas mayores reunirse en la sala de actividades para realizar un taller a cargo de primeros auxilios. con la finalidad de crear conciencia se desarrollará de la siguiente manera. Durante esta presentación, por medio de un video se ilustrará de manera clara y comprensible los principales puntos a tratar. Se abordarán temas cruciales sobre el manejo del Manejo de las emociones, así como el objetivo que es crear conciencia y proporcionar herramientas para mejorar la salud a través un cuidado personal adecuado.

Al final de la presentación, se realizará una actividad lúdica donde las personas mayores podrán compartir y discutir las temáticas abordadas. Esta interacción permitirá reforzar, los conocimientos adquiridos y fomentar una mayor comprensión sobre la importancia del autocuidado.

Manejo de Emociones.

Fomentar la comprensión y el manejo adecuado de las emociones, promoviendo el bienestar emocional en personas mayores.

El manejo de las emociones es fundamental para mantener una buena salud mental y física. Con la edad, se pueden experimentar cambios emocionales debido a diversas circunstancias como la jubilación, la pérdida de seres queridos o cambios en la salud. Por lo tanto, es crucial aprender a gestionar las emociones de manera efectiva.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son respuestas naturales a lo que sucede en nuestro entorno. Incluyen sentimientos como la alegría, tristeza, miedo, sorpresa, ira, y el amor. Todas las emociones son válidas, y cada una cumple un papel importante en nuestra vida.

Importancia de reconocer las emociones

Reconocer nuestras emociones es el primer paso para gestionarlas. Cuando identificamos cómo nos sentimos, es más fácil tomar decisiones saludables y evitar que las emociones nos controlen. Además, entender las emociones nos ayuda a comunicarnos mejor con los demás.

Estrategias

- Autoconciencia: Aprender a identificar lo que sentimos en el momento. Mantener un diario emocional puede ayudar a llevar un registro de los sentimientos.
- Respiración profunda: Practicar técnicas de respiración para relajarse en momentos de estrés o ansiedad.
- Ejercicio físico: La actividad física libera endorfinas, que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés.
- Hablar con alguien: Expresar nuestras emociones a un amigo, familiar o profesional de la salud puede brindar alivio y una nueva perspectiva.
- Actividades creativas: Pintar, escribir, escuchar música, o realizar actividades artísticas son formas efectivas de canalizar las emociones.

La empatía hacia uno mismo y los demás

Es importante ser amables con nosotros mismos cuando enfrentamos emociones difíciles. También debemos recordar que las personas a nuestro alrededor están lidiando con sus propias emociones, por lo que es clave practicar la empatía y la comprensión mutua.

Cómo mantener el equilibrio emocional:

- Establecer rutinas: Mantener una estructura diaria puede proporcionar estabilidad emocional.

Vivir en el presente: Enfocarse en el "aquí y ahora" nos ayuda a reducir la ansiedad sobre el futuro o el pasado.

- Aceptar los cambios: La vida está llena de cambios, y aceptarlos en lugar de resistirlos puede reducir el estrés y mejorar nuestro bienestar.

Cuando buscar ayuda profesional

Si las emociones se vuelven abrumadoras o interfieren con la vida cotidiana, es importante buscar el apoyo de un psicólogo o terapeuta. No hay nada de malo en pedir ayuda cuando la necesitamos.

Conclusión:

El manejo de las emociones es una habilidad que se puede desarrollar con el tiempo. Al aprender a reconocer, aceptar y regular nuestras emociones, podemos mejorar nuestra calidad de vida y fomentar relaciones más saludables y satisfactorias con los demás.

Compromisos:

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

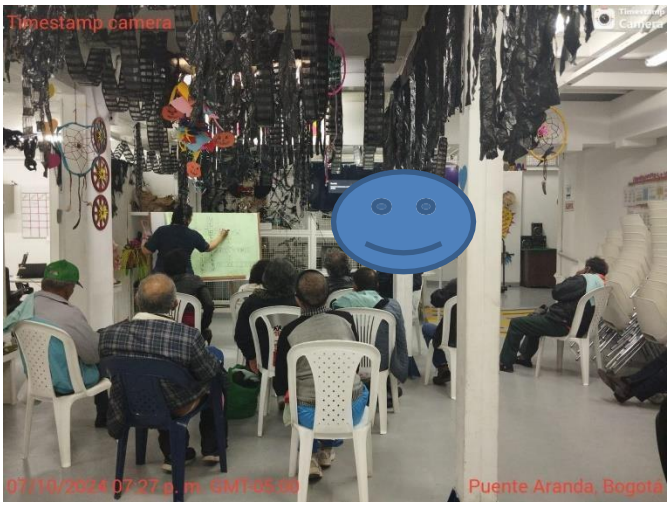
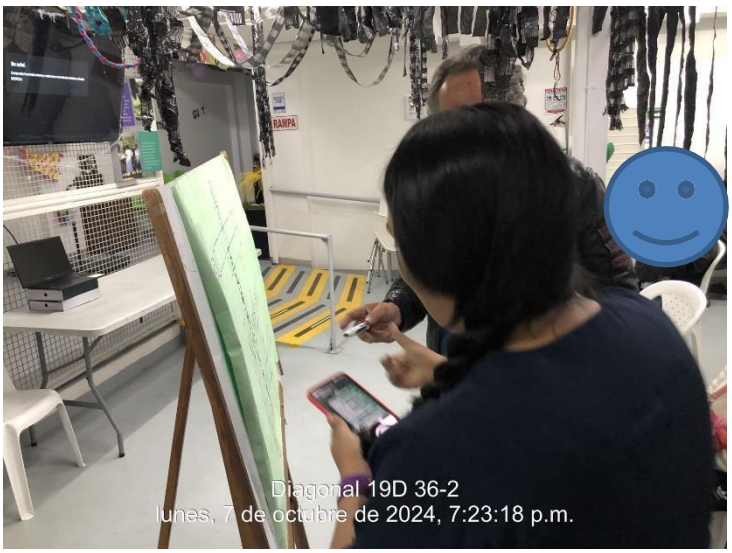
CONVOCATORIA. No se propone una nueva reunión

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Luz Medina	Aux enfermería	CCT Cundinamarca	
Sandra Bonilla	Facilitadora	CCT Cundinamarca	SANDRA BONILLA

Anexos: Formato de asistencia y registro fotográfico

Elaboró: Luz Medina

Responsable: primeros auxilios	Nombre de la actividad
Fecha: 07 de octubre del 2024	Socialización Autocuidado Manejo de Emociones
	
	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-035
Versión: 2
Fecha: Viernes 22/MAR/2024 - 3:05 PM
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Nombre del coordinador: YEINI MARTINEZ
Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla
Fecha: 07 - 10 - 2024
Jornada: Día ☐ Noche ☒

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: LUZ MERY	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							EJ: BUENAS PRACTICAS.	LUDA	LUDA	LUDA
26	CC	3281474	Roberto	ospina			NO			
27	CC	19062898	Misael	Lozano			SI			
28	CC	19091123	Jorge	Gonzalez			SI			
29	CC	19071084	Luis	Paez			NO			
30	CC	11290490	Aristobulo	Rico			SI			
31	CC	19052573	Luis	Vareia			NO			
32	CC	17190851	Luis	Sandoval			NO			
33	CC	19077163	Vitelio	Rojas			SI			
34	CC	19092376	Luis	Cespedes			SI			
35	CC	19072609.	Luis	Jimenez			NO			
36	CC	41483819.	Rosalia	PAZ			SI			
37	CC	41555372	Rubiela	Rozo			SI			
38	CC	20398332	Bertha	Torres			NO			
39	CC	30769077	Irene	Bejarano			NO			
40	CC	65495056	Maria	Lopez			NO			
41	CC	51785144	Maria	Blanco			NO			
42	CC	51865419	Luisa	Mayorga			SI			
43	CC	51690865	Maria	Lozano			SI			
44	CC	10079884	Alberto	Giraldo			NO			
45	CC	79264049	Enemirlo	Cadena			NO			
46	CC	1133650	Edisson	Cuellar			SI			
47	CC	19281379	Efrain	Larrota			SI			
48	CC	19167775	Francisco	Rodriguez			SI			
49	CC	13456249	Jose	Zapata			SI			
50	CC	19191441	Luis	Arias			NO			

Powered by CamScanner

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YENNY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

Fecha: 07-10-2024

Jornada: Día [ ] Noche [X]

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: LUZ MADINO ACTIVIDAD 1: PRACTICAS	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 2	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 3	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 4
1	CC	93345701	Guillermo	Lamprea			NO			
2	CC	41308070	Aura	Zamora			NO			
3	CC	1107533867	Saulo	Mosquera			NO			
4	CC	17049708	Henry	Zambrano			NO			
5	CC	401195	Alfonso	Rivera	ALFONSO RI		NO			
6	CC	17129522	Juan	Niño			NO			
7	CC	3045396	Jorge	Trujillo			NO			
8	CC	19050070	Regulo	Goiot			NO			
9	CC	5932655	Javier	Peña			NO			
10	CC	72148209	Francisco	Silebi			NO			
11	CC	2313698	Jose	Torrijos			NO			
12	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			SI			
13	CC	3345976	Carlos	Mora			NO			
14	CC	5357095	Manuel	Rovero			NO			
15	CC	5248158	Jose	PAZ			SI			
16	CC	19067388	Arsenio	Sierra	NO Firma segun cc		NO			
17	CC	14433715	Luis	Cajigas			SI			
18	CC	17064424	Jaime	Valbuena			NO			
19	CC	17084316	Victor	Segura			NO			
20	CC	17094057	Salomon	Maldonado			NO			
21	CC	17077757	Luis	Castellanos			NO			
22	CC	14209165	Jose	Jaramillo			NO			
23	CC	17132844	Alvaro	Rodriguez			NO			
24	CC	3295130	Hernando	Arias			NO			
25		7503494	Jose	Martinez			SI			

Powered by CamScanner