Lugar	Centro de cuidado transitorio Cundinamarca
Fecha	10/12/2024 Hora 14:00 a 15:00
Tema	Protocolo de salud Prevención de estrés y agotamiento
Desarrollo	Se inicia la actividad con la convocatoria de las personas mayores y el equipo profesional al lugar establecido para el desarrollo de la actividad. El espacio debe ser cómodo y tranquilo, propicio para generar un ambiente relajante y receptivo. Al llegar los participantes, se les da una breve bienvenida y se les invita a tomar asiento. En primer lugar, se realiza una socialización sobre qué es el estrés y qué es el agotamiento, explicando de manera sencilla y clara las diferencias entre ambos. El estrés es una reacción emocional, física y mental ante situaciones que nos sobrepasan, mientras que el agotamiento se refiere al cansancio extremo que afecta tanto a nivel físico como emocional. Se resalta que, aunque ambos están relacionados, el estrés es más una respuesta inmediata a los desafíos y tensiones, mientras que el agotamiento es el resultado de la acumulación de estrés no gestionado. Se explica también cómo estos dos factores pueden afectar nuestra salud a largo plazo si no se manejan adecuadamente. Se resaltan algunos síntomas del estrés como la irritabilidad, insomnio, ansiedad, dolores musculares y tensión, mientras que el agotamiento se puede manifestar como fatiga constante, pérdida de motivación y dificultad para concentrarse. Es fundamental aprender a reconocer estos síntomas a tiempo para poder tomar medidas adecuadas. A continuación, se presentan técnicas y consejos sobre cómo manejar el estrés y prevenir el agotamiento. Se sugiere practicar la relajación, la meditación, hacer pausas activas y establecer límites en las tareas diarias para evitar la sobrecarga. También se recomienda realizar actividades que generen placer y bienestar, como lo será la creación del Slim anti estrés que se va a desarrollar en esta actividad. Para continuar con la actividad práctica, se les explica el proceso de creación del Slim anti estrés, mostrando una ayuda visual mediante un video en el siguiente enlace: Cómo hacer un Slim anti estrés. Este video sirve como una guía paso a paso para que los participantes puedan seguir el proceso sin dificultad. El Slim anti estrés es una actividad que no solo favorece la relajación a través de la manipulación del material, sino que también sirve como una forma de distracción y entretenimiento, reduciendo así los niveles de tensión y promoviendo una sensación de bienestar. Luego, se entregan los materiales necesarios para hacer el Slim: bombas, colbón, agua, jabón líquido y lana. Cada participante recibe su

	kit de materiales y se les indica que sigan las instrucciones mostradas en el video, donde se mezcla el agua, el colbón, el jabón líquido y se agregan las bombas y lana para darle textura. Durante el proceso, se les anima a disfrutar del momento, sintiendo cómo la manipulación del Slim les ayuda a liberar tensiones. Mientras realizan la actividad, el equipo profesional está disponible para resolver cualquier duda, ofrecer apoyo y orientar sobre cómo las manualidades y actividades creativas pueden ser herramientas útiles para manejar el estrés y evitar el agotamiento. Al finalizar la actividad, se realiza un breve espacio de reflexión donde los participantes pueden compartir sus experiencias y sensaciones, tanto sobre el proceso de hacer el Slim como sobre la información y consejos brindados. Se les recuerda que el autocuidado es fundamental para mantener una buena salud física y emocional, y que actividades como esta pueden ser incorporadas en su rutina diaria como una forma de prevenir y manejar el estrés de manera efectiva. La actividad concluye con una breve despedida, agradeciendo la participación de todos y fomentando que continúen utilizando estas técnicas en su vida diaria. Finalizando la actividad se anexa registro fotográfico, Formato de planillas de asistencia FOR-GD-023 y Formato Registro de asistencia FOR-PSS-525.		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Miguel Ángel Moreno Matamoros	Auxiliar de enfermería	Primeros Auxilios
	Sonia Esperanza Martínez Rivera	Auxiliar de enfermería	Primeros Auxilios
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se generan compromisos		
Próxima reunión	No se programa nueva fecha		
Elaboró	Sonia Esperanza Martínez Rivera		

Responsable: Sonia Martínez	Nombre de la actividad:
Fecha 10/12/2024	Protocolo de salud Prevención de estrés y agotamiento
	
	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo (20240118963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: socialización proceso de salud presencial 2. Lugar o Localidad o Sede: Cundinamarca 3. Fecha y hora: 10 Diciembre/2024 02:00pm.

4. Nombre responsable: Sonia Martinez y Miguel Moreno 5. Dependencia responsable: Primeros Auxilios.

6. Item	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Numero						
1	Nathaly Prieto Hernandez	C.C	1023992870	CCT Cundinamarca	Artista	Contratista	natashaprimavera@gmail.com	3053096346	
2	Stefania Olive	CC	1030658085	CCT Cundinamarca	Psicologa	Contratista	stefaniaolive@gmail.com	3118621518	
3	Juan Molano B	CC	1233696612	CCT Cundinamarca	TAuxcocina	Contratista	—	3015269846	
4	Sebastian Cortes	CC	1015417427	CCT Cundinamarca	Facilitador	Contratista	—	3138962466	
5	Luz Marina Sandoval	CC	39784130	CCT Cundinamarca	Aux cocina	contratista	—	3125198552	
6	Nubia Fernanda Lopez	CC	52089991	CCT Cundinamarca	G Deportiva	contratista	—	3207704128	
7	Yuli Rojas	CC	1.018583.481	CCT Cundinamarca	S.G.	contratista	—	3138809000	
8	Miguel Moreno M	CC	1033744607	CCT Cundinamarca	Enfermero	Contratista	—	3187531320	
9	Dayanni Reyes	CC	1014693473	CCT Cundinamarca	Facilitadora	Contratista	—	3005327606	
10	Laura Burgos	CC	1010249962	CCT Cundinamarca	T. Social	contratista		3332548120	
11	Andres Carrero O.	CC	1023894820	CCT Cundinamarca	Ed Fisica	Contratista	—	3185197271	
12	Rodrigo Chaparro	CE	888213091	CCT Cundinamarca	psicologo	Contratista	—	3053037443	
13	Sonia Martinez	CC	1072184206	CCT Cundinamarca	Enfermera	Contratista	—	3206567791	
14	Vanessa Barantes	CC	1018491016	CCT Cundinamarca	Nutricionista	contratista	—	3202234337	
15	Yeny Martinez.	CC	52707635	CCT Cundinamarca	Coordinador	Contratista	—	3156478058.	
16	Nharida Lorena Paez	CC	1110.117.385	CCT Cundinamarca	S.G.	contratista	nharek@gmail.com	3175784496	
17	Ludivia Clark Aguilo	CC	52064576	CCT Cundinamarca	Aux cocina,	contratis	—	3202739638	
18	Carmen Rico	CC	37753492	CCT Cundinamarca	Aux cocina.	contratis	—	3133181430	
19									
20									

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-070
Versión: 2
Fecha: Vigente 2024-10-01 - 2025-12-31
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Nombre del coordinador:	YEINY MARTINEZ
Nombre de quien registra el ingreso:	Sebastian Galeano

Fecha: 9-12-2024
Jornada: Día [X] Noche [ ]

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES Nombre del Profesional: Katherine ACTIVIDAD 1	Nombre del Profesional: Nathalia Prieto ACTIVIDAD 2	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 3	Nombre del ACTIVIDAD 4
			INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA				Derechos	LINEA Movilizando H.F.C	LINEA	LINEA
1	CC	79295948	Roberto	Botero			NO	NO		
2	CC	19382557	Miguel	Calderon			NO	Si		
3	CC	3093052	Jaime	Cortes			NO	Si		
4	CC	5947505	Jose	Matallana			SI	NO		
5	CC	19148562	Jorge	Higuera			NO	Si		
6	CC	7522474	Jose	Santenegro			SI	Si		
7	CC	14977799	Mario	Mora			NO	NO		
8	CC	19097362	Jaime	Rodriguez			NO	Si		
9	CC	13835307	Bernardo	Silva			NO	NO		
10	CC	19191441	Luis	Arias			NO	NO		
11	CC	51865419	Luisa	Mayorga			NO	NO		
12	CC	70053780	Luis	Vera			NO	NO		
13	CC	19167775	Francisco	Rodriguez			NO	Si		
14	CC	31858380	Marta	Manrique			NO	NO		
15	CC	20398332	Bertha	Torres			NO	Si		
16	CC	30769077	Irene	Bejarano			NO	NO		
17	CC	41483819	Rosalba	Paz			NO	Si		
18	CC	19072609	Guillermo	Jimenez			NO	NO		
19	CC	19052573	Luis	Vareia			SI	NO		
20	CC	11290490	Arietdolio	Rico			NO	NO		
21	CC	17190851	Luis	Sandoval			NO	NO		
22	CC	7503494	Dorian	Martinez			NO	NO		
23	CC	14445224	Alejandrina	Valencia			NO	Si		
24	CC	19091123	William	Gonzalez			NO	NO		
25	CC	65445056	Nubia	Lopez			SI	Si		

Scanned with CamScanner

Nombre Unidad Operativa	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Nombre del coordinador	YEINY MARTINEZ
Nombre de quien registra el ingreso	Sebastian Carreno
Fecha	9 - 12 - 2024
Jornada	Día X Noche

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Sonia Martinez	Nombre del Profesional: Nathaly Prieto	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Derechos	LINEA: Movilizado H-P.C	LINEA	LINEA
26	CC	3795130	Hernando	Arias			NO	NO		
27	CC	17084316	Victor	Segura			NO	si		
28	CC	17077757	Luis	Castellanos			NO	NO		
29	CC	17064424	Jaime	Valbuena			NO	NO		
30	CC	5248158	Jose	Paz			NO	si		
31	CC	3345476	Carlos	Mora			NO	NO		
32	CC	14433715	Luis	Cajigas			SI	NO		
33	CC	5357095	Manuel	Rozero			NO	NO		
34	CC	3281474	Roberto	Ospina			NO	NO		
35	CC	8315936	Amado de Jesus	Ocampo			NO	NO		
36	CC	19258513	Victor	Quintero			NO	NO		
37	CC	2313698	Jose	Torrijos			NO	si		
38	CC	3045396	Jorge	Trujillo			NO	NO		
39	CC	20540895	Zoila	Garzon			NO	si		
40	CC	41308070	Aura	Zamora			NO	si		
41	CC	17151176	Bernardo	Restrepo			NO	si		
42	CC	19176561	Luis	Davila			NO	NO		
43	CC	3382876	Antonio	Restrepo			NO	si		
44	CC	79230777	Anacleto	Gonzalez			SI	si		
45	CC	19100020	Luis	Albarracin			NO	NO		
46	CC	5932655	Javier	Peña			NO	NO		
47	CC	19062898	Misael	Lozano			NO	NO		
48	CC	51795697	Flor Maria	Torres			SI	si		
49	CC	70068669	Gildardo	Toro			NO	NO		
50	CC						NO	NO		

Scanned with CamScanner