ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	10	12	2024	
Unidad Operativa:	Centro Transitorio Cundinamarca			
Componente de Atención:	Derechos y ejercicios de la ciudadanía			
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomía	Profesional a cargo:	Rodrigo Javier chaparro Bonilla – Laura Alejandra Burgos	
Nombre de la actividad:	Manejo de Emociones			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Reconocer la emoción de la alegría como una emoción que puede proyectarse para enfrentar las diferentes dificultades de la vida, erigiéndola como un recurso que permite generar fortaleza y estructurar la resiliencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Reconocer el significado de alegría
2. Reconocer el significado de resiliencia
3. Comprender cómo la alegría constituye un recurso personal que deriva en bienestar en múltiples aspectos de la existencia
4. Comprender la dinámica fluctuante de las emociones.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	La actividad inicia con una exploración entre los asistentes sobre lo que significa para ellos las emociones y específicamente la emoción de la alegría, solicitando ejemplos de la alegría. Los conceptos ofrecidos por las personas mayores fueron matizados con preguntas que permitían ampliar las explicaciones.
MOMENTO CENTRAL	La actividad continúa con la presentación de una canción alegórica a la alegría (canción que bonita es la vida), en donde la letra de la canción invita a buscar en las situaciones sencillas de la vida aquello que reconforte y genere alegría. Una vez finalizó la canción, de les invita a reflexionar sobre la letra de la canción, contrastándola con las situaciones de la vida diaria que se encuentran en cada una de las líneas de la lírica. Posteriormente se hace una explicación del concepto de la emoción de la alegría, la cual se considera como una emoción subjetiva que depende de cómo es la vida de cada quien, pero se refiere a una reacción general de complacencia, que puede ser constante al tener conciencia de logros que nos dan sensación de plenitud y bienestar, además de mantener la actitud positiva. “La forma de reaccionar puede estar asociada a cómo afrontamos alguna situación, dependiendo de qué tan significativa es esta y cómo la abordamos. Pero todos tenemos la posibilidad de experimentar la alegría, que depende mucho del contexto y la situación personal para que podamos sentir satisfacción que nos cause ese gozo”, señala Bermúdez Lozano precisa que se trata de una reacción temporal que termina cuando concluye el estímulo que la provoca. Puede ser intensa al principio, pero disminuye en la medida en que la situación que la produce se aleja en el tiempo. Se explica que aunque la emoción de la alegría puede ser transitoria, también puede constituirse como un recurso, si se proyecta como la posibilidad de enfrentar la adversidad; ayudando a generar en el mejor de los casos la resiliencia, la cual no es otra cosa que la capacidad de sobreponerse a las situaciones más adversas conservando la integridad personal. Después de compartir las ideas sobre la emoción de la alegría y sobre la resiliencia, y haber reflexionado sobre la posibilidad de constituir las expresiones de alegría en un recurso para enfrentar las adversidades, Se les invita a las personas mayores a cantar canciones que ellos consideran alegres y que representen para ellos aspectos positivos de la vida.
MOMENTO FINAL	Una vez se ofrecieron los conceptos, y se cantaron las canciones alegóricas a la alegría. Se hace una última reflexión, usando para tal fin, una lluvia de ideas sobre los que las personas mayores consideran les aportó el encuentro sobre las emociones.

RECURSOS	
Televisor , computador, conexión a internet	Personas mayores
sillas y espacio físico.	Equipó profesional

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores mostraron gran interés frente a la actividad, el abordar el tema de la alegría con canciones que les recordara esta emoción, les permitió hacer de este tema algo que consideraron agradable. Frente a la reflexión sobre la posibilidad de convertir a la alegría en un recurso personal, manifestaron estar de acuerdo, ya que piensan que esta emoción es sin lugar a dudas una de las manifestaciones humanas que hacen que la vida tenga un sentido para ellos. Al finalizar la actividad pudieron expresar sus ideas de manera clara, compartiendo experiencias personales sobre la alegría, principalmente relacionadas, con la época decembrina.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Equipo psicosocial	Manejo de emociones
	
	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

Tema: Emociones | 2. Lugar o Localidad o Sede: CET Cundinamarca | 3. Fecha y hora: 10/12/24.

Nombre responsable: Rodrigo Chaparro | 5. Dependencia responsable: Equipo psicosocial

6. Item	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad 8.1 Tipo	8.2 Número	9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
1	Laura Burgos	CC	1010242962	CET Cundinamarca	T. Social	Contratista	— // — // —	3133254820	Laura Burgos
2	Rodrigo Chaparro	CC		CET Cundinamarca	Psicologo	Contratista	— // — // — //		
3	Luis Varela.	CC	19052573	CET Cundinamarca	Persona M				
4	Rosalía paz	CC	41483819	CET Cundinamarca	Persona Mayor				
5	Irene Bejarano	CC	30769077	CET Cundinamarca	Persona Mayor				
6	Arutobulo Rico	CC	11290490	CET Cundinamarca	Persona Mayor				
7	Zoila Garzón	C.C	20549375	CET Cundinamarca	Persona Mayor				
8	Jose paz	C.C	52481 58	CET Cundinamarca	Persona Mayor				
9	Jaime Rodriguez	C.C	19097362	CET Cundinamarca	Persona Mayor				JAIME R.
10	Nubia lopez	C.C	65495056	CET Cundinamarca	Persona Mayor				
11	Manuel Rasero	C.C	5357095	CET Cundinamarca	Persona Mayor				
12	Carlos Mora.	C.C	334 5976	CET Cundinamarca	Persona Mayor				Carlos Mora.
13	Jaime Cortés	C.C	3093032	CET Cundinamarca	Persona Mayor.				
14	Antonio Restrepo	C.C	3382876	CET Cundinamarca	Persona Mayor				
15									
16									
17									
18									
19									

Scanned with CamScanner