Lugar	Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
Fecha	28/03/2025 2:30 p.m
Tema	Formación Institucional – Conozco y aprendo Sobre el envejecimiento.
Desarrollo	**Orden del día:** 1. Realizar psicoeducación frente al proceso de envejecimiento a los cuidadores de la comunidad de cuidado. 2. Resolver preguntas e inquietudes. 3. Cierre y compartir. **Introducción:** Siendo las 2:30 pm se da la bienvenida a los cuidadores que hacen parte de la comunidad de cuidado del Hogar Nazareth, se les agradece por su asistencia y puntualidad. Posterior mente se inicia con la actividad, la cual estaba orientada a que los colaboradores comprendieran y conocieran frente al proceso de envejecimiento y lograr mitigar y reducir estigmas referentes a la vejez. Se realizan unas preguntas con el fin de aclarar y fortalecer conceptos: 1. ¿Cuándo inicia nuestro proceso de envejecimiento? 2. ¿Cuándo inicia nuestro proceso de Involución? 3. ¿Proceso de envejecimiento y etapa de la vejez es lo mismo? 4. Defina en una sola palabra vejez. A medida que los participantes daban sus respuestas se iba aclarando y inquietudes que surgían en el momento, donde daba mayo peso estigmas relacionados a la vejez como enfermedad, dependencia, asexuado, entre otros. Luego desde el área de gerontología realiza una presentación donde hablo de Proceso de envejecimiento, cambios Biológicos que se presentan en el proceso de envejecimiento y cambios normales y patológicos, cerrando con la proyección de dos videos orientados a una mayor aceptación al proceso de envejecimiento. Finalizada la actividad se les agradece, así mismo se compartiendo con ellos dos mensajes reflexivos: “Como cuidadores es fundamental que escuchemos a los usuarios y que ellos se sientan escuchados. Su estado anímico y su motivación mejorarán”. “Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena". Se finaliza con un rico compartir de un refrigerio. **Recursos:** • Sillas. • Registro de asistencia. • Lapicero. • Computador.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">

- Televisor.
- Presentación.
- Refrigerio.

Metodología:

La actividad se realiza de manera de conversatorio y utilizando una presentación, con el fin de aclarar dudas e inquietudes y ayudar a mitigar estigmas negativos que existen frente a la vejez.

Se Anexa registro asistencia, registro fotográfico y presentación.

</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td>Planilla de asistencia</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="3">N/A</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">Jhon Alejandro Sanchez Morales. – Gerontólogo.</td></tr>
</table>

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código FOR-GD-023
Versión 2
Fecha Memo (2024018963 - 12/07/2024
Página 1 de 1

1. Tema: Formación Institucional - Conozca y aporte sobre el empoderamiento 2. Lugar o Localidad o Sede: cc. Nazareth Fecha y hora: 23/3/25 2:30 P.M.

4. Nombre responsable: Jhon Alejandro Sánchez Morales 5. Dependencia responsable: Gerontología.

6. Ítem	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	Nancy Britel	CC.	52159506	CC Hogar Nazareth	Psicóloga	Planta	nambritel@hotmail.com.	3212089409	Nancy Britel
2	Sonia Ximena Quevedo	C.C	1018484914	Hogar Nazareth	Psicóloga	Planta	soxique1@gmail.com	3193598889	
3	Mayreth Cruz Ramírez	CC	1073697791	CC Hogar Nazareth	TO	Planta	tocupacionalhn1@tecnologicodelsur.edu.co	3162393313	Mayreth Cruz
4	Diana M. Ruiz C	CC.	53044908	CC Hogar Nazareth	Trabajo social.	Planta	trsocialhn1@tecnologicodelsur.edu.co	3124165808	
5	Estefany Garavito	CC	1010732893	Hogar Nazareth	Auxiliar Enfermería	Planta	estefanygaravito23@gmail.com	3108523989	
6	Claudia Zuluaga	PP	35250107	Hogar Nazareth	Aux Enfermería	Planta	Yamileale@outlook.	35250107	
7	Wilson Bernardo G.	CC	80132677	H. Nazareth	Artes	Planta	wilsonp@hotmail.	3152237721	
8	Andres Cangrejo A.	CC.	1054743594	C. Nuevo	Gastronomo	Planta	andrescangrejo@hotmail.com	3214772401	
9	Nelly Leguizamo	CC	53931895	CC Hogar Nazareth	Aux Enfermera	Planta	nellyjoss@hotmail.com	3154761491	
10	Nora Forero Barbosa	CC	20822821	Hogar Nazareth	Aux Enferm.	Planta	norayforero barbosa@yahoo.es	3115934316	
11	Yuli Castillo Leon	CC	1070752729	HOGAR NAZARETH	Aux Enferm	Planta	Yulica3970@gmail.	3041666705	
12	Monica Sarmiento	CC	1003516978	Hogar Nazareth	Auxiliar Enfermera	planta	sarmientomonica088@gmail.com	3222453317	Monica S.
13	Paola Andrea Ulloso	CC	31446220	HOGAR NAZARETH	Enfermera	Planta	Paaul3@hotmail.com	313 4490709	
14	Paola Patricia G	CC	1073254511	H Nazareth	Fisio	Planta	fisioterapiahn@	3244758352	
15	Diana Alarcón	CC	52767294	H Nazareth	T.O	Planta	tocupacional@	3044918006	
16	Sandra Roa	CC	65719044	CC Hogar Nazareth	Regente	Planta	milrosa78@hotmail.com	3212117960	
17	Marcela Cardenas	CC	53154520	CC Hogar Nazareth	Regente Farmacia	Planta	dmarena@gmail.com	3193651678	
18	Nelly Pabon	CC	52128268	Hogar Nazareth	SG	planta	nellypabon2007@hotmail	3142697998	
19	JEREMIAS LOPEZ	CC	1069742984	H.NAZARETH	SG	PLANTA	JL92706663@GMAIL.COM	3115953825	
20	Nicole Perez Rodriguez	CC	1070629411	Nazareth	T. Social	Planta	trsocialhn2@tecnologicodelsur.edu.co	3128614213	Nicole Perez

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, he sido informado(a) que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del Tratamiento de los datos personales recolectados y podrá realizar publicaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de Tratamiento de datos personales disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a conocer, a rectificar y a actualizar mis datos personales. Que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o rectificar esta autorización, así como para consultar los datos almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención y/o virtuales."

Esta actividad realizada de prueba solidaria debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

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

1. Tema formación Institucional - Cuidado y apoyo sobre el Envejecimiento 2. Lugar o Localidad o Sede C.C. Nazareth 3. Fecha y hora: 28/3/25 2:30 PM

4. Nombre responsable: Jhon A. Sánchez Morales. 5. Dependencia responsable: Gerontología.

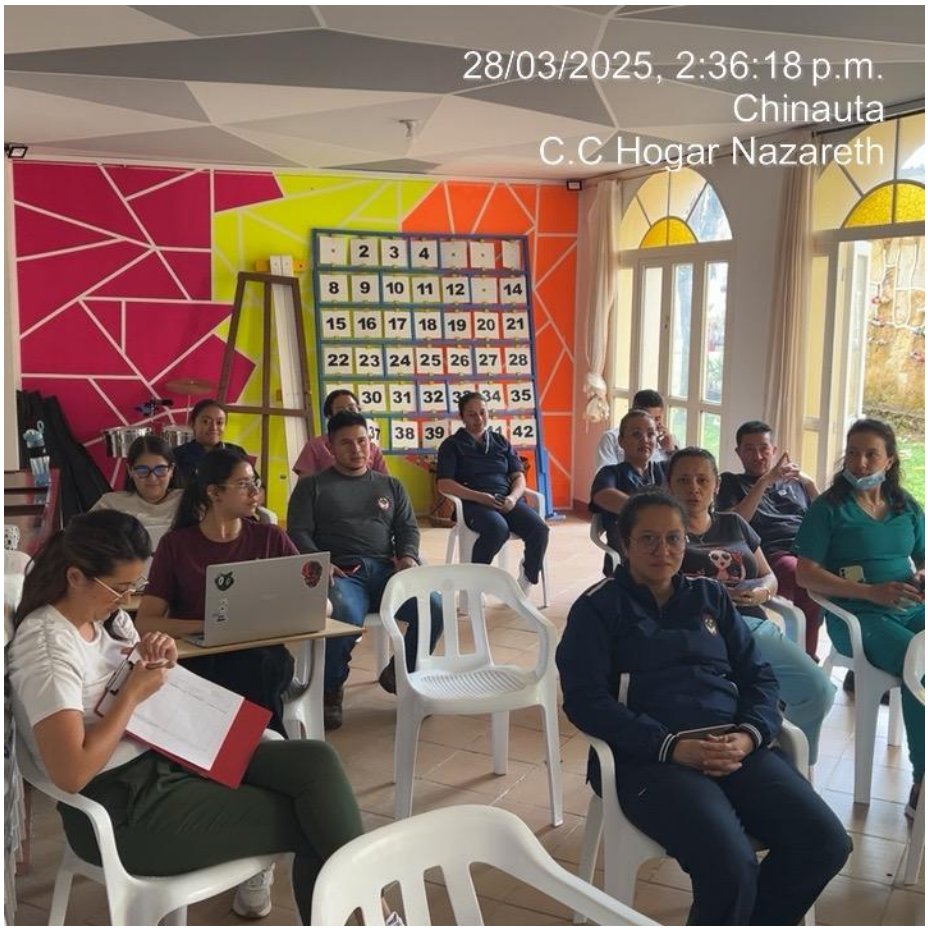
6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Alexandra Montenegro	CC	1069742570	Hogar nazareth	Aux. Gerontología	Planta	alexandra.montenegro89@gmail.com	3125439586	Alexandra M.
2	Jelmy Esteban Saenz	CC	1072493853	Hogar Nazareth	SG	Planta	jelmicda@gmail.com	3043378109	Jelmy Saenz
3	Carolina Daza F.	CC	1069726583	Hogar nazareth	SG	Planta	caroldaza@hotmail.com	3105508821	Carolina
4	Alexandra Ramirez	CC	1069746036	H Nazareth	SG	Planta	Alexandra1994 1@hotmail.com	3022897768	Alexandra R.
5	Cecilia Espinosa	CC	1030554104	Nazareth	S.G.	planta	cecilia espinosa1993 @gmail.com	3142904529	
6	Duby Astrid Cubillos	CC	1069734608	Hogar Nazareth	Delegada Documental	Planta	archivohntecnologico@ddsi.educ o	3108085362	Duby Cubillos
7	Yyana Rodrigue	CC	1069736089	Hogar Nazareth	Delegada Documental	Planta	archivohntecnologico@sdis.gov.co	3144749806	
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de [illegible] datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a conocer si o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los [illegible] almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía."

Toda actividad realizada de pausas saludables debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Scanned with CamScanner

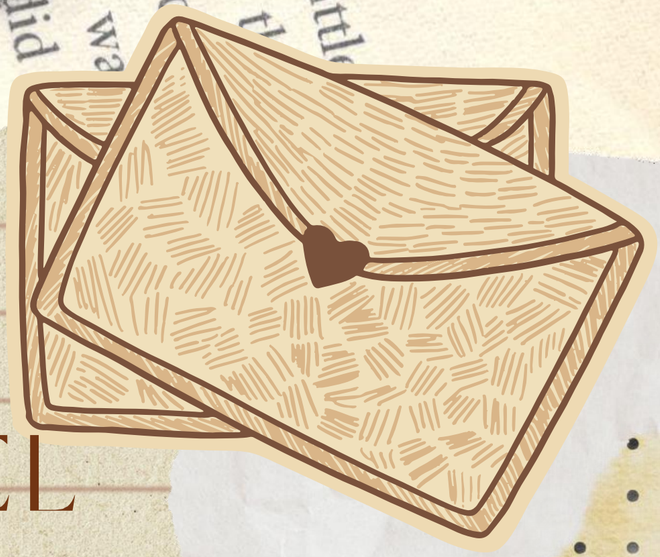
Registro fotográfico 28 de marzo de 2025





CONOZCO SOBRE EL PROCESO DE ENNVEJECIMIENTO









INTRODUCTION

El envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte. Sin embargo, a pesar de ser un fenómeno natural conocido por todos los seres humanos, es difícil de aceptar como una realidad innata del ser humano.

Cada cultura intenta encontrar su propio significado de envejecimiento, asumiendo como ciertas, concepciones basadas desde el imaginario social, lo que ha promovido interpretaciones erróneas y con esto un temor a envejecer.

PARA LA OMS

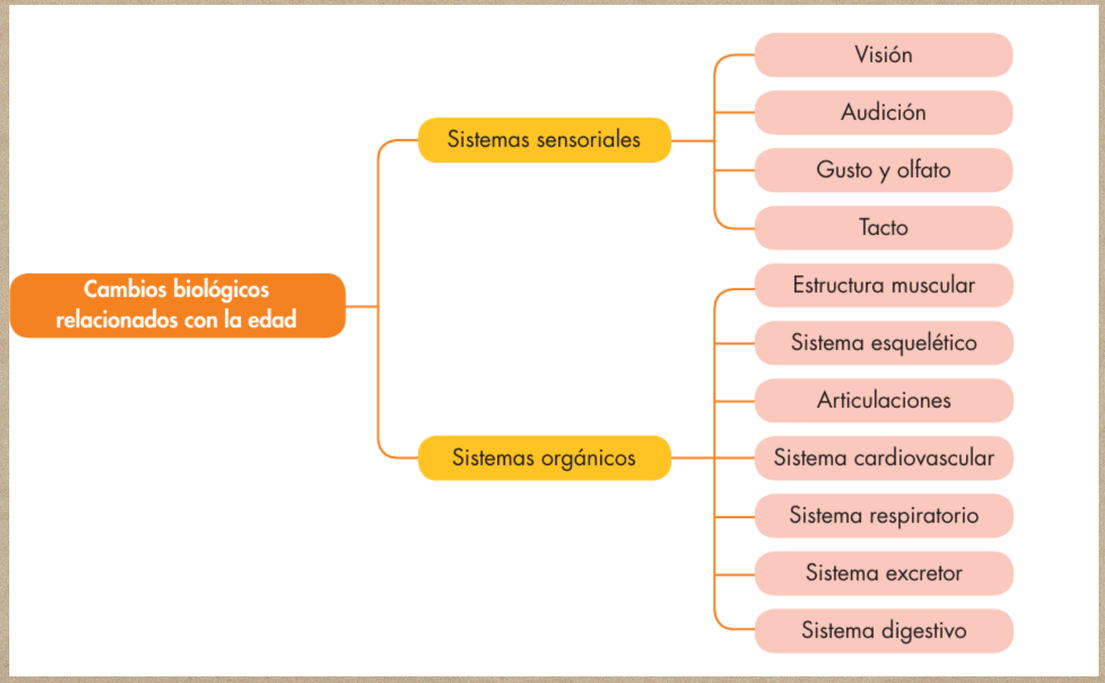
Define el proceso de envejecimiento como un “Proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida; esos cambios producen una limitación de la adaptabilidad del organismo en relación con el medio. Los ritmos a que estos cambios se producen en los diversos órganos de un mismo individuo o en distintos individuos no son iguales”

PROCESO DE ENVEJECIMIENTO: CAMBIOS QUE SE PRODUCEN

Durante el proceso de envejecimiento se producen una serie de cambios que afectan tanto al aspecto biológico como al psicológico de la persona. Sin duda, los cambios que antes se ponen de manifiesto durante el envejecimiento son los cambios físicos que, en realidad, son una continuación de la declinación que comienza desde que se alcanza la madurez física.



CAMBIOS BIÓLOGICOS RELACIONADOS CON LA EDAD



ENVEJECIMIENTO NORMAL Y PATOLÓGICO

Envejecimiento normal: las personas envejecen de forma distinta, algunos cambios son el resultado de procesos internos, es decir, por la edad en sí misma. Así, estos cambios, aunque no deseados, se consideran normales y se denominan, en ocasiones, envejecimiento natural. Estos cambios se producen en todo el mundo que vive lo suficiente, y dicha universalidad es parte de la definición de envejecimiento natural. Son cambios esperados y por lo general inevitables, pero dicho proceso no tiene presencia de alguna patologia u enfermedad (envejecimiento primario.

El envejecimiento patológico: se explica por cambios producidos como consecuencia de enfermedades añadidas al proceso de envejecimiento normal e interfieren con el funcionamiento social y laboral de la persona, incluso generando discapacidad (envejecimiento secundario).

Acepta tu envejecimiento | Patricia Kelly

https://www.youtube.com/watch?v=hXJSI12t2fA

Miedo a envejecer
https://www.youtube.com/watch?v=U9AbtuvAh6g

NO OLVIDES QUE

Como cuidadores es fundamental que escuchemos a los usuarios y que ellos se sientan escuchados. Su estado anímico y su motivación mejorarán.

“Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena".

GRACIAS

