| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br><br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021<br>Pagina: 1 de 1 |
|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Modalidad: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO | | Fecha de ejecución: | **5** | **12** | **2022** |
| Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRASITORIO MEMORIA Y SABER | | | | |
| Eje de Atención: Habilidades, capacidades y potencialidades | | | | |
| Línea de Atención: Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades | Profesional a cargo: SUSANA CÁRDENAS / ROCÍO RICAURTE | | | |
| Nombre de la actividad: | INTELIGENCIA EMOCIONAL | | | |

| OBJETIVO GENERAL: |
|---|
| Identificar y regular las propias emociones para minimizar el estrés |

| OBJETIVOS ESPECÍFICOS |
|---|
| Socializar a las personas mayores ejercicios para estimular la inteligencia emocional |
| Identificar la importancia de la intelegencia emocional en el díario vivir |

| **METODOLOGÍA** | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Se inicia actividad donde se realiza invitación a las personas mayores participantes del servicio a la actividad que se realizará en el salón multifuncional llamada "Inteligencia emocional" donde se da un abre boca a las personas mayores refiriéndoles de que tratará dicha actividad |
| MOMENTO CENTRAL | Se continua actividad compartiendo a las personas mayores el concepto de inteligencia emocional donde para entender mejor este concepto se explica el concepto de inteligencia y de emoción por separado, haciendo referencia que la inteligencia es la facultad de la mente que permite entender, aprender y tomar decisiones mientras que las emociones son los estados psifisiológicos que se experimentan y que indican un estado interno de la persona, es decir; una motivación, un deseo, una necesidad, como por ejemplo lo son la alegría, el placer, orgullo.<br>Una vez explicado estos conceptos se procede a ampliar el concepto de inteligencia emocional, donde teniendo en cuenta los conceptos anteriores se concluye que esta es la habilidad de entender, usar y administrar las emociones de modo que se reduzcan el estrés y aminoren los conflictos con otras personas, lo que quiere decir en pocas palabras que la inteligencia emocional es controlar esas emociones negativas que pueden afectar la tranquilidad y afecten negativamente a otras personas en nuestro alrededor. se socializan ejercicios para desarrollar la inteligencia emocional que permitan a los adultos trabajar emociones 1. Identificar emociones: aprender a diferenciarlas emociones positivas y negativas, así será mucho más fácil fortalecer las que sean necesarias 2. Escribir: Esta es una herramienta que permite que las personas mayores expresen sus sentimientos y emociones mediante la escritura 3. Fortalezas y debilidades: Realizar una lista de fortalezas y debilidades esto permite reconocer aspectos en los que es necesario mejorar al mismo tiempo se identifica aquellas áreas en las que destaca y que le permiten potenciar a autoestima |
| MOMENTO FINAL | Se finaliza actividad resaltando la importancia de la inteligencia emocional en nuestra cotidianidad y se aclaran inquietudes. |

| RECURSOS | |
|---|---|
| Sillas | Psicología |
| Papel | |
| Lapiz | |

| EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD |
|---|
| Se observa disposición y partcipación activa en las personas mayores, interes en el tema tratado |