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:	7	7	2025	

Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitorio Antonia Santos		
Componente de Atención:	Derechos y ejercicios de ciudadania.		
Línea de Atención:	Promoción, reconocimiento y ejercicio de derechos	Profesional a cargo:	Boris Pacheco G. Psicólogo
Nombre de la actividad:	La salud física y mental.		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Lograr que las personas mayores reconozcan su condición de sujetos de derechos, que accedan a la información, las rutas, mecanismos y medios suficientes y necesarios para su exigibilidad, lo que a su vez les permitirá avanzar, fortalecer y cualificar el ejercicio pleno de su ciudadanía.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Promover en los participantes actitudes y pensamientos que ayuden a mejorar conductas como la alimentación, aumentar la actividad física, mejorar la calidad del sueño, manejar el estrés, y fortalecer las relaciones interpersonales
2. Socializar con los participantes asistentes al encuentro acerca de los beneficios que puede traer a nuestra vida la adopción de practicas saludable que pueden mejorar significativamente la salud física y mental, promoviendo un bienestar integral y una mejor calidad de vida.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En el momento inicial del encuentro de desarrollo humano se invita a todos los presentes a disponerse para la actividad misma la cual en esta oportunidad se enmarca en la linea de promoción, reconocimiento y ejercicios de derechos y con la temática de la salud fisica y mental. En este mismo momento inicial, se socializa acerca de los objetivos propuestos y de lo que se pretende con la actividad. El momento inicial es tambien el espacio que permite crear un ambiente entusiasta y motivador que anime a los participantes a participar libremente y a expresar abiertamente sus pensamientos y emociones. De manera preliminar, se indaga con los presentes acerca de lo que ellos consideran es la salud física y mental, teniendo en cuenta sus definiciones qe harán parte de la construcción que entre todos se realizará. Se motiva en ran medida a las personas presentes quienes ahora se encuentran ahora mas dispuestos y animados a participar activamente del taller.
MOMENTO CENTRAL	Una vez recolectada la información importantisisima que proporcionaron las personas mayores, se procede a utilizar recursos técnologicos para reforzar la concepción que se tiene desde la ciencia acerca de lo que se considera la salud física y mental.La salud física se refiere al estado óptimo de funcionamiento del cuerpo, incluyendo sus sistemas (cardiovascular, muscular, respiratorio, etc.) y su capacidad para realizar actividades diarias. La salud mental, por otro lado, abarca el bienestar emocional, psicológico y social, influyendo en cómo pensamos, sentimos y actuamos, así como en nuestra capacidad para manejar el estrés y las relaciones interpersonales. Ambos aspectos son interdependientes y esenciales para una vida plena y saludable. Todo lo anterior se puede lograr mejorando los habitos alimenticios como el incremento de consumo de frutas y verduras, la reducción en la ingesta de alimentos procesados, azúcares refinados y grasas saturadas,asegurar una hidratación adecuada,aumentar la Actividad Física, realizando ejercicio moderado regularmente (30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana). Tambien es bueno contemplar el mejoramiento del Sueño, estableciendo un horario regular de sueño (acostarse y despertarse a la misma hora), limitando el uso de pantallas antes de dormir. En el plano de la salud mental, se socializa que es bueno identificar las fuentes de estrés y buscar estrategias para afrontarlas (ejercicio, técnicas de relajación, mindfulness), practicar técnicas de respiración profunda y meditación, establecer límites y aprender a decir "no" cuando sea necesario. El fortalecemiento de las relaciones Interpersonales es de gran importancia y se insiste en dedicar tiempo de calidad a las relaciones significativas, comunicar de manera efectiva las necesidades y sentimientos, buscar apoyo social cuando se necesite, trartar con amabilidad y comprensión, especialmente en momentos difíciles y aceptar los errores como oportunidades de aprendizaje
MOMENTO FINAL	En el momento final se recogieron las apreciaciones y las impresiones de las personas mayores alrededor de la activad misma. Opinaron y expresaron ideas alrededor de lo acontecido manifestando la importancia de practicar los aspectos mencionados y que tienen su efecto significativo en el mejoramiento de la salud fisica y mental de todo el ser humano que lo practique. El momento final es el apropiado para extrer conclsuiones acerca de lo examinado y en afianzar todo lo que se construyó con las personas mayores. Tambien es el momento para debatir sanamente y en ir concluyendo la actividad y recoger las impresiones e ideas más significativas acerca de la salud física y mental.

RECURSOS

Registro fotográfico Mesas Sillas Ayuda de equipos tecnólogicos (TV, Internet, etc)	Salón de eventos Equipo Profesional

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En el día de hoy se puede mencionar que como elementos de evaluación de la actividad se obtuvieron los siguientes logros en el ejercicio realizado.

1. Las personas mayores estan de acuerdo en que la la salud física se refiere al estado óptimo de funcionamiento del cuerpo, incluyendo sus sistemas y la abarca el bienestar emocional, psicológico y social, influyendo en cómo pensamos, sentimos y actuamos, así como en nuestra capacidad para manejar el estrés y las relaciones interpersonales.
2. Los participantes opinan que en el plano de la salud mental es bueno identificar las fuentes de estrés y buscar estrategias para afrontarlas (ejercicio, técnicas de relajación, mindfulness), así como el practicar técnicas de respiración profunda y meditación, establecer límites y aprender a decir "no" cuando sea necesario.
3. Como aprendizaje generalzado, se concluyó que el fortalecemiento de las relaciones Interpersonales es de gran importancia y se insiste en dedicar tiempo de calidad a las relaciones significativas, comunicar de manera efectiva las necesidades y sentimientos, buscar apoyo social cuando se necesite, trartar con amabilidad y comprensión, especialmente en momentos difíciles y aceptar los errores como oportunidades de aprendizaje.
4. Las personas mayores logran expresar sus sentires y sus punto de vistas alrededor de la temática tratada en el día de hoy. No se presentaron dificultades en el desarrollo del encuentro y se lograon los bjetivos propuestos al inicio de la actividad.

FECHA: 07-07-2025	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LA SALUD FÍSICA Y MENTAL	RESPONSABLE: BORIS PACHECO G









PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FGR-PSS-525 | Versión: 2 | Fecha: Última 02/10/2023 - 05/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado Transitorio Día - Noche Antonia Santos

Nombre del coordinador: Johana Lopez

Nombre de quien registra el ingreso: Lucas Prada

Fecha: 07 - 07 - 2025

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Sara Pacheco.	Nombre del Profesional: Diana Alonso	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Derechos.	LINEA: Fortaleza de la autora	LINEA:	LINEA:
1	CC	31400953	Martha Lucia	Posso Franco			SI	SI		
2	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz			SI	SI		
3	CC	4776037.	Oswaldo	Collazos Gomez			SI	SI		
4	CC	19220104	Juan Angel	Loncheros Rodriguez			NO	SI		
5	CC	6186862	Jose Iturriel	Salazar Urrea			SI	SI		
6	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas			SI	NO		
7	CC	17181191	Teodulfo	Bolaños Forero			SI	SI		
8	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Lara			SI	SI		
9	CC	3506214	Jose Ignacio	Muñoz Mazo			SI	SI		
10	CC	5554831	Jose David	Carreño Jaimes			NO	SI		
11	CC	41370218	Rosa Elena	Rojas	No FIRMA	Según Cedula	SI	SI		
12	CC	19075317	Hebertulio	Barón Rueda			SI	SI		
13	CC	41596846.	Flor Estella	Diaz Casas.			SI	NO		
14	CC	6155358	Isaac.	Mosquera			SI	SI		
15	CC	19210200	Luis Felipe	Gonzalez Pinzon			SI	SI		
16	CC	41506699	Maria Lilia	Rodriguez			SI	NO.		

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: Cuidado Transitorio Día - Noche Antonia Santos

Fecha: 07-07-2025

Jornada: Día: X Noche:

Nombre del coordinador: Johanna Lopez

Nombre de quien registra el ingreso: Lucas Prado

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Boris Pacheco.	Nombre del Profesional: Diana Alonso	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1 LINEA: Promoción de derechos	ACTIVIDAD 2 LINEA: Fortalecim Autonomia	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:
17	CC	17188066.	Amadeo	Rodriguez Chaves			SI	SI		
18	CC	19342420	Orlando	Chavarrio Gomez			SI.	SI		
19	CC	4172538	Alberto	Mosquera			SI	SI		
20	CC	19369483	Alvaro Enrique	Murcia.			SI	NO		
21	CC	6186111	Jose Patrocinio	Medina			SI	SI		
22	CC	17806331	Octavio	Cordoba			SI	SI		
23	CC	11296754	Jesus Antonio	Garcia			SI	SI		
24	CC	17174946.	Hernando	Diaz Umaña			SI	SI		
25	CC	41520263.	Gladys	Carvajal Prada			SI	SI		
26	CC	19086282	Jorge	Diaz			SI	SI		
27	CC	14880849	Jose Heberth	Cardenas			SI	SI		
28	CC	79232708	Luis Eduardo	Castiblanco			SI	NO		
29	CC	79348339	Jose Arturo	Muñoz Arango			SI	SI		
30	CC	79280474	Jorge Enrique	Suarez Sanchez			SI	SI		
31	CC	19268801	Jorge Enrique	Castañeda Camargo			SI.	SI.		

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo 20224018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio día - Noche Antonia Santos.

Fecha: 07 - 07 - 2025

Nombre del coordinador: Johanna López

Jornada: Día: [X] Noche: [ ]

Nombre de quien registra el ingreso: Lucas Prada.

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional: Diana Alonso	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Promoción de derechos	LINEA: Fortalecimiento Autonomía	LINEA:	LINEA:
32	CC	6113511	Hugo	Ojeda Medina			SI	NO		
33	CC	93119233	Otoniel	Ortegon Ruiz			SI	NO		
34	CC	6026912	Hernando	Urrego Castaño			SI	SI		
35	CC	19235243	German	Soto.			NO	SI		
36	CC	80264140	Mario Hernan	Huertas			SI	SI		
37	CC	79266849	Miguel Angel	Guativa Amaya			SI	SI		
38	CC	17119581	Humberto	Bernal Mozo			SI	SI		
39	CC	36154592	Mercedes	Puentes Beltrago			NO	SI		
40	CC	19080189	Eduardo	Carmona Rodriguez			SI	SI		
41	CC	42796043	Beatriz Elena	Mazo Mazo			SI	SI		
42	CC	17148908	Luis Maria	Reyes	No Firma	segun cedula	SI	SI		
43	CC	17174274	Misael	Español Alvarez			SI	SI		
44	CC	7450157	Juse Dioscorides	Pedraza valle.			SI	SI		
45										
46										
47										

Powered by CamScanner