ACTA N° 137

FECHA: Chia, Cundinamarca 19 de marzo de 2024.

HORA: 2:15 p.m. - 2:50 p.m.

LUGAR: Servicio Comunidad de Cuidado La Mesa

TEMA: Actividad Respiro a Cuidadores – Forjando la Paciencia.

ASISTENTES:

Christian Bucheli Sandoval – Gerontólogo.
Equipo de Talento Humano

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad.
2. Introducción de la actividad.
3. Actividades desarrolladas.
4. Materiales para utilizar.
5. Compromisos.
6. Anexos.

DESARROLLO:

1. Objetivo de la actividad.

Generar espacios de esparcimiento, interacción y participación en estrategias y dinámicas direccionadas a brindar un descanso temporal y un alivio del estrés asociado con el cuidado constante de otra persona población adulta mayor en el ámbito institucional. Estas actividades proporcionando un tiempo para el desarrollo de actividades de autocuidado, la relajación y la recarga de energía, lo que genera impactos positivos y mejora de la salud física y mental del

cuidador, permitiéndoles continuar brindando cuidados y atención integral de manera efectiva y sostenible.

2. Introducción de la actividad.

En el servicio Comunidad de Cuidado La Macarena, en el marco de la ejecución del Convenio de Asociación 6093 de 2024, y en cumplimiento de las obligaciones contempladas en el vigente anexo técnico de ejecución – el área de Gerontología, posterior proceso de concertación de cronograma de capacitación, proyecta y ejecuta actividades de Respiro para el Cuidador – Fajando la paciencia el día veinte (20) de marzo del año en curso, en un horario de 2:15 p.m. a 2:50 p.m., contando como lugar de desarrollo el espacio de la Capilla Institucional.

3. Actividades desarrolladas.

Una vez ubicados los asistentes, se realiza el diligenciamiento de registros y formato planilla de asistencia FOR –GD- 023, contando al momento con la asistencia de catorce (14) funcionarios, para el talento humano que no se encuentra en servicio, se realiza convocatoria asincrónica y envío de presentación Power Point, garantizando así, el proceso de información frente hábitos positivos para el sano desenvolvimiento laboral y el adecuado proceso de envejecimiento activo dinámico y participativo, a la totalidad de los funcionarios vinculados al servicio.

Contenido temático:

- *Trabajo*
- *Carga Laboral*
- *Fatiga física – mental.*
- *Optimización de tiempos.*
- *Trabajo en equipo.*
- *Vejes – envejecimiento.*

Se generan espacios de descanso y relajación, a partir de la praxis y el quehacer profesional desde cada una de las áreas de atención, clarificando así conceptos y criterios que faciliten la comprensión temática, para el momento La Paciencia como habito saludable, al contribuir significativamente al bienestar mental, emocional y socia.

Se invita al talento humano asistente a la práctica de la paciencia, identificando que es un proceso que implica mantener la calma y la compostura en situaciones estresantes o desafiantes, lo que puede reducir el estrés, la ansiedad y la irritabilidad. Además, la paciencia fomenta relaciones

más positivas y constructivas, ya que permite comunicarse de manera más efectiva y resolver conflictos de manera pacífica. A nivel físico, la paciencia puede reducir la presión arterial y mejorar la salud cardiovascular al disminuir la respuesta del cuerpo al estrés.

Una vez finalizado el abordaje conceptual, se procede con la elaboración de un ejercicio dirigido asistido de origami, para la elaboración de una gruya en pape.

Se generan espacio para la contestación de preguntas y resolución de inquietudes, por parte del gerontólogo a los asistentes.

Siendo las 2:50 p.m. se da por terminada la sesión de respiro al cuidador.

4. Materiales

- Sillas con apoya brazo
- Tabla plástica
- Mesas
- Esferos
- Hojas
- Elementos didácticos
- Cabina de sonido
- Papel iris

5. Compromisos.

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

6. Anexos.

Planilla de asistencia.

CONVOCATORIA: Abril de 2024

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Christian Bucheli Sandoval	Gerontólogo	Comunidad de Cuidado La Macarena	
Ana Paulina Forero	Coordinadora	Comunidad de Cuidado La Macarena	

Anexos: Planilla de asistencia
Elaboró: Christian Bucheli Sandoval

Comunidad de Cuidado - La Macarena

Registro Fotografico
Actividad de respiro a cuidadores
Tema: Forjando la Paciencia
Fecha de Ejecución: 19/03/2024
N° Acta 137



