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

| Fecha de ejecución: | 09 | 10 | 2025 |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Unidad Operativa: | Centro Transitorio Cundinamarca | | |
| Componente de Atención: | | Derechos y ejercicios de la ciudadania | |
| Línea de Atención: | Fortalecimiento de la autonomia | Profesional a cargo: | Sthefania Bolívar Montoya (Psicóloga) |
| Nombre de la actividad: | Mi cuerpo responde | | |

## DESARROLLO DEL TEMA

### OBJETIVO GENERAL

Promover la conciencia sobre la relación entre la salud mental, las emociones y las respuestas del cuerpo, a través de un espacio de reflexión, respiración y conexión.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

*Reconocer cómo las emociones influyen en el bienestar físico y mental.
*Favorecer la expresión emocional y el diálogo sobre la salud mental.
*Incentivar hábitos de autocuidado y manejo saludable de las emociones.

### METODOLOGIA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | La actividad comenzó con una breve introducción sobre la importancia de la salud mental y el impacto que las emociones tienen en el cuerpo.<br>Se invitó a los participantes a reflexionar sobre cómo, en diferentes momentos de la vida, el cuerpo reacciona ante emociones intensas como el estrés, la ansiedad o la tristeza.<br>El ambiente se preparó para propiciar la calma y la concentración, motivando a los asistentes a dejar de lado distracciones y enfocarse en el momento presente. |
| MOMENTO CENTRAL | Se generó un espacio de reflexión guiada, en el que los participantes fueron invitados a cerrar los ojos, realizar respiraciones profundas y conscientes, y escuchar los sonidos del entorno y de la naturaleza. A través de la respiración y la quietud, se buscó que cada persona tomara conciencia de las sensaciones de su cuerpo y de cómo las emociones pueden manifestarse físicamente.<br>Durante el proceso, se hicieron breves pausas para guiar la atención hacia el ritmo del corazón, la tensión muscular o la calma interior, recordando que el cuerpo siempre responde a lo que sentimos y pensamos. El ejercicio permitió conectar con el propio cuerpo y reconocer la necesidad de cuidar la mente para mantener el equilibrio emocional y físico. |
| MOMENTO FINAL | Se cerró con una reflexión grupal sobre la experiencia vivida.<br>Los participantes compartieron cómo se sintieron durante el ejercicio y qué descubrieron al escuchar su cuerpo y respirar conscientemente. Se resaltó la importancia de practicar estos momentos de calma y conexión para cuidar la salud mental, reducir el estrés y fortalecer el bienestar general. La sesión finalizó en un ambiente de serenidad, con gratitud y conciencia del presente. |

### RECURSOS

| Materiales | |
|---|---|
| * https://www.youtube.com/watch?v=7Ilu033ydSw | * Equipo Psicosocial<br>* Personas mayores |

### EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue recibida de manera muy positiva, generando un ambiente de tranquilidad, introspección y conexión con el entorno natural. Los participantes mostraron apertura y disposición para experimentar la reflexión y la respiración consciente, reconociendo la influencia que las emociones tienen sobre el cuerpo. Se evidenció una actitud relajada y receptiva, además de una comprensión clara sobre la importancia de cuidar la salud mental a través de la atención plena y el autocuidado. En general, la experiencia contribuyó al bienestar emocional y físico de los asistentes, fortaleciendo la conciencia sobre la relación entre mente, cuerpo y emociones. Se anexaFOR-PSS-525 Formato listado ingreso al servicio y asistencia de actividades.






PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-429
Versión: 2
Fecha: Memo 20254091223 - 09/07/2025
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Adriana Moreno

Fecha: 9-10-2025

Jornada: Día: ☐ Noche: X

| ITEM | DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN TIPO | DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN NÚMERO | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | ASISTENCIA ACTIVIDADES<br>Nombre del Profesional: Andrea Bejarano<br>ACTIVIDAD 1<br>LÍNEA: Buenos practicos del envejecimiento | Nombre del Profesional: Stefanny Bolivo<br>ACTIVIDAD 2<br>LÍNEA: Autonomia | Nombre del Profesional:<br>ACTIVIDAD 3<br>LÍNEA: | Nombre del Profesional:<br>ACTIVIDAD 4<br>LÍNEA: |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | CC | 10091275 | Arturo | Escobar | | | Si | Si | | |
| 2 | CC | 1107533867 | Saulo | Mosquera | | | Si | Si | | |
| 3 | CC | 41308070 | Aura | Zambra | | | Si | Si | | |
| 4 | CC | 20549375 | Zoila | Garzon | | | Si | Si | | |
| 5 | CC | 41394911 | Flor | reyes | | | Si | Si | | |
| 6 | CC | 65495056 | Nubia | Lopez | | | Si | Si | | |
| 7 | CC | 30769097 | Irene | Bejarano | | | Si | Si | | |
| 8 | CC | 20398382 | Bertha | Torres | | | Si | Si | | |
| 9 | CC | 31858380 | Martha | Manrique | | | Si | Si | | |
| 10 | CC | 93395701 | Guillermo | Lamprea | | | Si | Si | | |
| 11 | CC | 3345976 | Carlos | Mora | | | Si | Si | | |
| 12 | CC | 5248158 | Francisco | paz | | | Si | Si | | |
| 13 | CC | 14433715 | Luis | Cajigas | | | Si | Si | | |
| 14 | CC | A084316 | Victor | Segura | | | Si | Si | | |
| 15 | CC | A077057 | Luis | Castellanos | | | Si | Si | | |
| 16 | CC | 17094057 | Salomon | Maldonado | | | Si | Si | | |
| 17 | CC | 14209165 | Jose | Jaramillo | | | Si | Si | | |
| 18 | CC | 17110199 | Luis Ernesto | Ruiz | | | Si | Si | | |
| 19 | CC | 3045396 | Jorge | Trujillo | | | Si | Si | | |
| 20 | CC | 14445224 | Alejandrino | Valencia | | | Si | Si | | |
| 21 | CC | 17151776 | Bernardo | Restrepo | | | Si | Si | | |
| 22 | CC | 14198927 | Jorge | Espina | | | Si | Si | | |
| 23 | CC | A132844 | Alvaro | Camelo | | | Si | Si | | |
| 24 | CC | 3281474 | Roberto | Ospina | | | Si | Si | | |
| 25 | CC | 3295130 | Hernando | Arias | | | Si | Si | | |
| 26 | CC | 2313698 | Jose | Tamyos | | | Si | Si | | |
| 27 | CC | A190851 | Luis | Sandoval | | | Si | Si | | |

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: POR-PSS-029
Versión: 2
Fecha: Memo 20234018333 05/07/2023
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA — Fecha: 9-10-2025

Nombre del coordinador: YEIRY MARTINEZ — Jornada: Día: ☐ Noche: X

Nombre de quien registra el ingreso: Adriana Moreno

| ITEM | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del Profesional: Andrea Bejarano | Nombre del Profesional: Stefany Bolivar | Nombre del Profesional: | Nombre del Profesional: |
| | TIPO | NUMERO | | | | | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| | | | | | | | LINEA: Buenas practicas de enjeglamiento | LINEA: Autonomia | LINEA: | LINEA: |
| 29 | CC | 75034494 | Jose | Martnez | | | Si | Si | | |
| 29 | CC | 8891518 | Carmelo | Ancharico | | | Si | Si | | |
| 30 | CC | 5932655 | Javier | Peña | | | Si | Si | | |
| 31 | CC | 19062573 | Luis | Varela | | | Si | Si | | |
| 32 | CC | 19059820 | Rafael | Franco | | | Si | Si | | |
| 33 | CC | 19062898 | Misael | Lozano | | | Si | Si | | |
| 34 | CC | 19072609 | Guillermo | Jimenez | | | Si | Si | | |
| 35 | CC | 19091123 | William | Gonzalez | | | Si | Si | | |
| 36 | CC | 8315936 | Amado | Ocampo | | | Si | Si | | |
| 37 | CC | 19097362 | Jaime | Roa | | | Si | Si | | |
| 38 | CC | 7479682 | Carlos | Tamayo | | | Si | Si | | |
| 39 | CC | 19273081 | Alvaro | Varon | | | Si | Si | | |
| 40 | CC | 17645059 | Victor | Peña | | | Si | Si | | |
| 41 | CC | 42088748 | Gloria | Hurtado | | | Si | Si | | |
| 42 | CC | 16855629 | Fabiano | Aguirre | | | Si | Si | | |
| 43 | CC | 51844670 | Angela | Rubio | | | Si | Si | | |
| 44 | CC | 12554624 | Alfredo | Candelario | | | Si | Si | | |
| 45 | CC | 6887473 | Nicolas | Vasquez | | | Si | Si | | |
| 46 | CC | 51865419 | Luisa | Mayorga | | | Si | Si | | |
| 47 | CC | 51847100 | Nancy | Castro | | | Si | Si | | |
| 48 | CC | 19167775 | Francisco | Rodriguez | | | Si | Si | | |
| 49 | CC | 19188686 | Jose | Nova | | | Si | Si | | |
| 50 | CC | 19165305 | Carlos | Arraya | | | Si | Si | | |
| 51 | CC | 19176561 | Luis | Davila | | | Si | Si | | |
| 52 | CC | 16351548 | Aldemar | Marquez | | | Si | Si | | |
| 53 | CC | 19258513 | Victor | Quintero | | | Si | Si | | |

Scanned with CamScanner