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:	8	11	2025

Unidad Operativa:	Cuidado transitorio dia-noche Antonia Santos		
Componente de Atención:	Estilos de Vida Saludable		
Línea de Atención:	Buenas practicas de envejecimiento	Profesional a cargo:	Maria de los angeles santa
Nombre de la actividad:	Reduce el estrés		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludables en personas mayores y análisis frente a los imaginarios y practicas adversas en la vejez y envejecimiento, con el fin de mejorar su bienestar físico, mental y social; mediante intervenciones educativas y participativas que fomenten hábitos positivos como la alimentación equilibrada, la actividad física regular, el autocuidado, el fortalecimiento de vínculos afectivos y comunitarios y la re significación y transformándolo en elementos favorables con acciones que aprecien a la persona mayor como sujeto de participación y derecho en su inmensa composición.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Liberar endorfinas y mejorar el estado de ánimo.
2. Calmar el sistema nervioso.
3. Combatir la soledad y el aislamiento, grandes factores de estrés.
4. Mantener la mente activa y sentirse útil.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se da la bienvenida a las personas mayores a las cuales se reúne en comedor principal en donde se les dice que el día de hoy se llevara a cabo una actividad, desde el área de enfermería mediante la cual se busca hablar de la importancia de reducir el estrés en la tercera edad. A lo largo de esta sesión, exploraremos juntos herramientas prácticas y sencillas que podemos integrar en nuestra rutina diaria para sentirnos más tranquilos y disfrutar plenamente de nuestro día a día.
MOMENTO CENTRAL	La actividad central se desarrollará en el comedor principal, dando la bienvenida a los residentes de Antonia Santos. El objetivo, liderado por el área de enfermería, es abordar la importancia de reducir el estrés en la tercera edad. Se guiará a los participantes a través de herramientas prácticas como la respiración consciente y el movimiento suave, validando sus preocupaciones y promoviendo la conexión social y el sentido de propósito a través de una rutina consistente, buscando mejorar su bienestar general.
MOMENTO FINAL	Para finalizar la sesión, es crucial recordar que reducir el estrés es un compromiso diario. Hemos compartido herramientas prácticas como la respiración y la importancia de mantenernos activos y conectados socialmente. Les invito a aplicar estas técnicas en su día a día aquí en Antonia Santos. Su bienestar es nuestra prioridad, y estamos aquí para seguir apoyándolos en este camino hacia una mejor calidad de vida.

RECURSOS

Sillas	
Televisor	
Computador	
Talento humano	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para concluir y evaluar la actividad sobre la reducción del estrés, podemos afirmar que fue un espacio productivo donde los residentes de Antonia Santos validaron sus experiencias y adquirieron herramientas concretas como la respiración consciente y la importancia del movimiento adaptado. La participación activa demostró el interés en mejorar su bienestar emocional y social. La evaluación final se centra en el compromiso continuo: el éxito de esta sesión radica en la integración diaria de estas técnicas y en mantener abiertos los canales de comunicación asertiva para seguir abordando cualquier fuente de tensión, asegurando así que el cuidado integral se refleje en una mejor calidad de vida percibida por cada residente.

Nota: Se anexa FOR-PSS-525 Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a las Actividades.
Línea: Buenas practicas del envejecimiento Actividad: 1
Resgistro Fotografico:









PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: Cuidado Transitorio día-Noche Antonio Santos

Nombre del coordinador: Johana Lopez

Nombre de quien registra el ingreso: Leidy Cubillos

Fecha: 08-11-2025 Jornada: Día [X] Noche [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: miguel ortiz	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas practicas del	LINEA:	LINEA:	LINEA:
1	CC	41503432	Belsbe	Gamba Hurtado			SI			
2	CC	19314597	Jose luis	Triana lugo			no			
3	CC	3533310	omar de Jesus	yepes			no			
4	CC	19220104	Juan angel	sanchevos rodriguez			no			
5	CC	4376037	oswaldo	collazos gomez			no			
6	CC	31400953	marina lucio	posso franco			SI			
7	CC	19342420	orlando	chaparro gomez			SI			
8	CC	3280140	Jose Baldem	Gonzalez	NO FIRMO		SI			
9	CC	5554831	Jose david	correño Jaimes			no			
10	CC	19210200	Luis Felipe	Gonzalez pinzon			SI			
11	CC	17180958	Jose Isidro	Vasquez ortega			no			
12	CC	41095683	mario consuelo	parado agudelo			SI			
13	CC	6155358	Isaac	mosquera			no			
14	CC	4172538	Alberto	mosquera			SI			
15	CC	7837402	Jose Guillermo	garzon cardenas	NO FIRMO		SI			
16	CC	19078082	Emilio Antonio	Alarcon mora			SI			

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio día noche Antonia Santos

Nombre del coordinador: Johana Lopez

Nombre de quien registra el ingreso: Leidy Castillo

Fecha: 08 11 2023

	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NUMERO								
17	CC	11290490	Ambrosio	Rico			no			
18	CC	17110292	Carlos Julio	Prada Lara			si			
19	CC	1073425	Cayetano	Lopez Vargas			si			
20	CC	80254926	Luis Ramon	Gutierrez Arbino			si			
21	CC	13063237	Alvaro	Beltran Court La Torre			si			
22	CC	17806381	Octavio	Cordoba			si			
23	CC	3506214	Jose Ignacio	Muñoz Mora			si			
24	CC	19233015	Raul	Gaitan Castañeda			si			
25	CC	11296354	Jesus Antonio	Gaona			no			
26	CC	19075817	Heberto	Gaitan Toledo			si			
27	CC	16620456	Hernando Javier	Pantoja Lopez			no			
28	CC	17174946	Hernando	Diaz Urrea			si			
29	CC	17188066	Amadeo	Rodriguez Chaves			si			
30	CC	79280474	Jorge Enrique	Suarez Sanchez			si			
31	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas			no			

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: Cuidado Transitorio dia - noche Antonia Santos | Fecha: 08-11-2023

Nombre Via Investigación: Johana Lopez | Jornada: Dia [X] Noche [ ]

Nombre de quien Registra el Ingreso: Leidy Cubillos

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: miguel ortiz	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: buenas practicas del	LINEA:	LINEA:	LINEA:
32	CC	41719281	carmen rosa	castiblanco martinez			SI			
33	CC	79123457	carlos eduardo	forero jimenez			SI			
34	CC	7300465	pedro maria	monroy marallano			SI			
35	CC	19183054	efrain	medina			SI			
36	CC	6186111	jose parmenio	medina			SI			
37	CC	79232708	luis eduardo	castiblanco			NO			
38	CC	19086232	jorge	diaz			SI			
39	CC	17148908	luis maria	reyes	no firma	segun cedula	SI			
40	CC	79348339	jose arturo	muñoz mango			SI			
41	CC	1937497	ruben dario	sandoval pulido			NO			
42	CC	41370218	rosa elena	rojas	no firma	segun cedula	SI			
43	CC	17119581	humberto	bernal moro			SI			
44	CC	7430737	jose dioscorides	pedraza valle			SI			
45	CC	39555753	ana cecilia	arias			SI			
46	CC	6026912	hernando	urrego cascante			SI			
47	CC	24323898	luz maria	pinedo sanchez			NO			

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: Cuidado Transitorio dia-noche Antonia Santos

Nombre del coordinador: Johana Lopez

Nombre de quien registra el ingreso: Leidy Castillos

Fecha: 08-11-2023

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: miguel ortiz	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Escuelas prácticas del	LINEA:	LINEA:	LINEA:
48	CC	19369483	Alvaro Enrique	murcia			SI			
49	CC	1717427U	miguel	Español Alvarez			SI			
50	CC	41520263	Gladys	Carvajal Prada			NO			
51	CC	19080189	Eduardo	Carmona Rodriguez			SI			
52	CC	23992893	maria de Jesus	Forero torres			SI			
53	CC	19278120	carlos abel	leon parra			SI			
54	CC	19235243	German	soto			SI			
55	CC	93119233	otoniel	ortega ruiz			NO			
56	CC	5872327	Jeremias	godoy			NO			
57	CC	36154592	mercedes	Fuentes godoy			SI			
58	CC	19359491	manuel	Sierra Prada			NO			
59	CC	14880849	Jose Heberth	cardenas			SI			
60	CC	42796063	Beatriz Elena	Hoyos Hoyos			NO			
61										
62										

Powered by CamScanner