ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATOREGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADESSERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	23	01	2026		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca				
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable				
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento			Profesional a cargo:	Julian Ricardo Molano / Andrés Guerrero
Nombre de la actividad:	Juegos de asociación				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el manejo adecuado del estrés en las personas mayores mediante actividades lúdicas y vivenciales que permitan fortalecer la autorregulación emocional, la relajación corporal y la reflexión sobre estrategias de afrontamiento en la vida cotidiana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

• Brindar estrategias sencillas de respiración, relajación y conciencia corporal para disminuir los niveles de tensión.
• Favorecer el reconocimiento de emociones y situaciones generadoras de estrés, promoviendo su expresión de manera asertiva.
• Generar espacios de diálogo y reflexión que fortalezcan el apoyo mutuo y el bienestar emocional.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	La sesión inicia con una bienvenida y una conversación guiada sobre qué es el estrés, cómo se manifiesta en el cuerpo y en las emociones, y la importancia de aprender a manejarlo de forma saludable. Se explican brevemente las actividades a desarrollar, enfocadas en la relajación, la respiración consciente y la reflexión personal.
MOMENTO CENTRAL	Se realizan ejercicios prácticos de respiración profunda, estiramientos suaves y técnicas de relajación guiada, invitando a las personas mayores a tomar conciencia de su cuerpo, su postura y su ritmo respiratorio. Posteriormente, a través de dinámicas participativas y preguntas orientadoras, se comparten experiencias sobre situaciones que generan estrés y se socializan estrategias para afrontarlas, como la comunicación, el autocuidado, el descanso y la búsqueda de apoyo. Durante este momento se promueve un ambiente de calma, escucha activa y respeto, facilitando la expresión emocional y el aprendizaje colectivo de herramientas para la regulación del estrés.
MOMENTO FINAL	Se cierra la actividad con un ejercicio de relajación y visualización, orientado a reforzar sensaciones de tranquilidad y bienestar. Finalmente, se abre un espacio de reflexión donde las personas mayores comparten cómo se sintieron durante la actividad y qué estrategias consideran útiles para aplicar en su vida diaria.

RECURSOS

- musica
- archivo multimedia
- preguntas reflexivas
- sillas
- Espacio amplio

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad permitió evidenciar una participación activa y una disposición positiva frente a los ejercicios de relajación y reflexión. Se observó mayor conciencia corporal, disminución de la tensión, apertura para expresar emociones y apropiación de estrategias básicas para el manejo del estrés. Asimismo, se fortaleció el clima de confianza y apoyo grupal, favoreciendo el bienestar emocional de las personas mayores. Se anexa FOR-PSS-525 Formato listado de ingreso al servicio y asistencia a las actividades.





PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YENY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

Fecha: 23-01-2026 Jornada: Día [X] Noche: [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA: DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES: Nombre del Profesional: Laura Rodrigo — ACTIVIDAD 1 — LINEA: Autonomia	Nombre del Profesional: Andrei — ACTIVIDAD 2 — LINEA: Buenas practicas	Nombre del Profesional: Julian — ACTIVIDAD 3 — LINEA: Buenas practicas	Nombre del Profesional: — ACTIVIDAD 4 — LINEA:
1	RC	1909271T	Arturo	Escobar			NO	SI	SI	
2	CC	71101199	Luis	Ruiz			NO	SI	NO	
3	RC	61749056	Nubia	Lopez			NO	SI	SI	
4	CC	29877385	LILIA	Agudelo			NO	NO	NO	
5	CC	41308010	Aura	Zamora			NO	SI	NO	
6	CC	20549375	Zoila	Garzon			NO	SI	SI	
7	CC	41371911	Flor	Reyes			SI	NO	SI	
8	CC	30769077	IRENE	BELARCAZAR			NO	SI	NO	
9	CC	3345976	Carlos	Mora			NO	NO	SI	
10	CC	5248158	Jose	PAZ			NO	NO	SI	
11	CC	14209165	Jose	Jaramillo			SI	SI	NO	
12	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			NO	SI	NO	
13	CC	304396	Jorge	Trujillo			SI	SI	SI	
14	CC	75034494	Dorian	Martinez			SI	SI	NO	
15	CC	14198927	Jorge	Espina			SI	SI	SI	
16	CC	1719851	Manuel	Sandoval			NO	NO	SI	
17	CC	1905253	Luis	Varela			SI	SI	NO	
18	CC	2313698	Jose	Torrijos			NO	NO	SI	
19	CC	8315936	Amado	Ocampo			NO	NO	NO	
20	CC	19626109	Guillermo	Jimenez			SI	SI	SI	
21	CC	1497779	Mario	Mora			SI	SI	SI	
22	CC	19097362	Jaime	Rodriguez			NO	NO	NO	
23	CC	23213480	Graciela	Villalobos			SI	SI	SI	
24	CE	267320	ShiangChang	Li			SI	SI	NO	
25	PS	124955881	OMAR HOLA	ADELBOUEGA			NO	NO	SI	
26	CC	16351648	Aldemar	Hazuera			SI	SI	SI	
27	CC	19285512	Victor	Quintero			NO	NO	SI	

PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YENY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

Fecha: 23-01-2026 Jornada: Día [X] Noche: [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA: DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES: Nombre del Profesional: Laura Rodrigo — ACTIVIDAD 1 — LINEA: Autonomia	Nombre del Profesional: Andrei — ACTIVIDAD 2 — LINEA: Buenas practicas	Nombre del Profesional: Julian — ACTIVIDAD 3 — LINEA: Buenas practicas	Nombre del Profesional: — ACTIVIDAD 4 — LINEA:
1	CC	5186519	Luisa	Mayorga			NO	SI	NO	
2	CC	19379231	Carlos	Herrera			SI	SI	SI	
3	CC	51841100	Nancy	Gomez			SI	SI	SI	
4	CC	19091123	William	Gonzalez			NO	NO	SI	
5	CC	19148562	Jorge	Higuera			SI	NO	NO	
6	CC	19188686	JOSE	NOVOA			NO	SI	NO	
7	CC	30983082	Jaime	Cortes			NO	SI	NO	
8	CC	3117647	Tito	Gonzalez			NO	NO	NO	
9	CC	79299898	Roberto	Botero			NO	NO	SI	
10	CC	19808127	Orlando	Sanchez			NO	SI	SI	
11	CC	5944505	Jose	Matallana			NO	SI	SI	
12	CC	19359512	Hermes	Hernandez			NO	SI	SI	
13	CC	1023937967	Marta	GARZON			NO	NO	NO	
14	CC	20398332	Bertha	Torres			SI	NO	SI	
15	CC	19677 5	Jaime	Rodriguez			SI	SI	SI	
16	CC	17459835	Luis	Montero			SI	SI	SI	
17	CC	16855629	EMIANIO	AGUIRRE			NO	SI	SI	
18	CC	17.151.176	Bernardo	Restrepo			NO	NO	NO	
19	CC	31858380	Marta	Manrique			SI	NO	NO	
20	CC	41483891	ROSALIA	PAZ			SI	SI	SI	
21										
22										
23										
24										
25										