Lugar	Comunidad de cuidado Bello Horizonte
Fecha	14/03/2026
Tema	Salud de mental y manejo del estrés
Desarrollo	**OBJETIVO** Promover el cuidado de la salud mental y brindar herramientas para el manejo adecuado del estrés en las personas mayores de la comunidad. **DESARROLLO** Durante la charla se trataron temas como: 1. Factores de riesgo identificados: Cambios en la salud físico, Falta de actividades recreativas, Estrés por cambios de rutina o entorno. 2. Estrategias para el manejo del estrés: Promover actividades recreativas y sociales, Practicar técnicas de relajación (respiración, meditación), incentivar a la participación de actividades grupales 3. Acciones a implementar: Realización de talleres de bienestar emocional, creación de grupos de apoyo dentro de la comunidad. **ACUERDOS** Establecer espacios de escucha activa, y evaluar periódicamente el estado emocional de las personas mayores. **CIERRE** Se finaliza la charla destacando la importancia de fortalecer la salud mental como parte esencial del cuidado integral de las personas mayores

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver listado de asistencia	N/A	N/A

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	N/A	N/A	N/A
	N/A	N/A	N/A

Próxima reunión	N/A
Elaboró	Alaniz Giraldo





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

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Salud Mental y Manejo del estres. 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Kello Hincante 3. Fecha y hora: 14/08/2026 20:00

4. Nombre responsable: Alanic Yulieth Giraldo Rojas 5. Dependencia responsable: SDS Vejez.

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Rafael Vargas	CC	19359324	NA	NA	NA	NA	NA	
2	Jose Mario Acevedo	CC	3517159	NA	NA	NA	NA	NA	
3	Luis Enrique Armendi	CC	19315971	NA	NA	NA	NA	NA	
4	Alanic Yulieth Giraldo	CC	1014737111						
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.