| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATOREGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADESSERVICIO 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: | **10** | **03** | **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 Bolaños |
| Nombre de la actividad: | La ansiedad | | | | |

DESARROLLO DEL TEMA

## OBJETIVO GENERAL

Promover el reconocimiento y manejo adecuado de la ansiedad en las personas mayores mediante espacios de reflexión y aprendizaje sobre estrategias de autocuidado emocional

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

• Sensibilizar a las personas mayores sobre qué es la ansiedad y cómo puede manifestarse en la vida cotidiana.
• Favorecer el reconocimiento de situaciones que pueden generar preocupación, estrés o ansiedad.
• Promover estrategias sencillas de autocuidado emocional que contribuyan al manejo saludable de la ansiedad.

## METODOLOGIA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | La actividad inicia con un espacio de bienvenida en el que se presenta el objetivo de la jornada, resaltando la importancia de hablar sobre las emociones y el bienestar mental durante el proceso de envejecimiento. Se realiza una conversación introductoria preguntando a los participantes qué entienden por ansiedad y en qué momentos de la vida han sentido preocupación o nerviosismo. |
| MOMENTO CENTRAL | Durante el desarrollo de la actividad se realiza una sensibilización participativa sobre las situaciones que pueden generar ansiedad en la vida diaria, como preocupaciones por la salud, cambios en la rutina, problemas familiares o incertidumbre frente al futuro.<br><br>El facilitador orienta la conversación mediante ejemplos cotidianos y preguntas reflexivas que permitan a las personas mayores identificar cómo se manifiesta la ansiedad en el cuerpo y en las emociones, como el nerviosismo, la inquietud, la dificultad para relajarse o la preocupación constante. |
| MOMENTO FINAL | Para finalizar, se realiza una reflexión grupal donde los participantes comparten qué estrategias consideran útiles para manejar momentos de preocupación o ansiedad. Se refuerza la importancia del autocuidado emocional como parte fundamental de un envejecimiento saludable. |

## RECURSOS

| | |
|---|---|
| • Archivo multimedia<br>• Tablero<br>• Marcadores | • sillas<br>• Espacio amplio<br>• Mesas |

## EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad se evidenció participación activa y disposición por parte de las personas mayores para reflexionar sobre las emociones relacionadas con la ansiedad. Se observó apertura para compartir experiencias personales y reconocer estrategias de autocuidado emocional. Se anexa FOR-PSS-525 Formato listado de ingreso al servicio y asistencia a las actividades. El registro fotográfico de la actividad se encuentra almacenado en el drive el centro.






PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PRS-625 | Versión: 2 | Fecha: Memo (20240918223 - 09/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Natalia Rosales B.

Fecha: 10 - 03 - 2026

Jornada: Día: X Noche:

| ITEM | DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN TIPO | DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN NUMERO | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | ASISTENCIA ACTIVIDADES Nombre del Profesional: Julian ACTIVIDAD 1 LINEA: Ocupación Humana (TICS). | Nombre del Profesional: Andrés ACTIVIDAD 2 LINEA: Buenas prácticas | Nombre del Profesional: Julian M ACTIVIDAD 3 LINEA: Buenas prácticas | Nombre del Profesional: Laura ACTIVIDAD 4 LINEA: Participación |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | CC | 19459835 | Luis Ernesto | Montero | | | SI | NO | NO | NO |
| 2 | CC | 6549505 | Marco Nubia | Lopez | | | SI | SI | SI | NO |
| 3 | CC | 8315986 | Amado | Ocampo | | | NO | NO | SI | SI |
| 4 | CC | 4128888 | Manuel | Espinosa | | | SI | SI | SI | SI |
| 5 | CC | 17511176 | Bernardo | Restrepo | | | SI | SI | NO | SI |
| 6 | CC | 20549375 | Zoila Rosa | Guzon | | | SI | SI | NO | SI |
| 7 | CC | 19183134 | Germán | Ochoa | | | SI | NO | NO | NO |
| 8 | CC | 16855629 | Epifanio | Aguirre | | | SI | SI | NO | NO |
| 9 | CC | 29377385 | Maria Lilia | Agudelo | | | SI | NO | SI | NO |
| 10 | CC | 41463819 | Rosalia | Paz | | | SI | NO | SI | NO |
| 11 | CC | 19097362 | Jaime | Rodriguez | | | NO | SI | SI | SI |
| 12 | CC | 3093032 | Jaime | Cortes | | | NO | SI | NO | SI |
| 13 | CC | 79358521 | Freddy | Arancador | | | SI | SI | NO | SI |
| 14 | CC | 41394911 | Floralirgan | Reyes | | | SI | NO | SI | SI |
| 15 | CC | 3345976 | Carlos | Mora | | | SI | SI | SI | NO |
| 16 | CC | 23232180 | Graciela | Villalobos | | | SI | SI | NO | NO |
| 17 | CC | 14477794 | Mario H | Moru | | | NO | NO | NO | SI |
| 18 | CC | 17077757 | Luis Fidel | Castellanos | | | NO | SI | SI | SI |
| 19 | CC | 38997504 | Amparo | Renteria | | | NO | SI | SI | SI |
| 20 | CC | 2313698 | Jose Joaquin | Torrijos | | | SI | SI | NO | NO |
| 21 | CC | 14445274 | Alejandrino | Valencia | | | SI | NO | SI | NO |
| 22 | CC | 3045396 | Jorge E. | Trujillo | | | NO | SI | SI | NO |
| 23 | CC | 19167775 | Francisco | Rodriguez | | | SI | SI | SI | SI |
| 24 | CC | 30769077 | Irene | Bejarano | | | SI | SI | NO | SI |
| 25 | CC | 19188686 | Jose Edgar | Novoa | | | SI | SI | NO | SI |
| 26 | CC | 7503494 | Jose Orlan | Martinez | | | SI | SI | SI | SI |
| 27 | CC | 41308070 | Ana Maria | Zamora | | | NO | NO | SI | SI |

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PRS-625 | Versión: 2 | Fecha: Memo (20240918223 - 09/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Natalia Rosales

Fecha: 10-03-2026

Jornada: Día: X Noche:

| ITEM | DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN TIPO | DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN NUMERO | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | ASISTENCIA ACTIVIDADES Nombre del Profesional: Julian ACTIVIDAD 1 LINEA: Ocupación Humana (TICS). | Nombre del Profesional: Andrés ACTIVIDAD 2 LINEA: Buenas prácticas | Nombre del Profesional: Julian M. ACTIVIDAD 3 LINEA: Buenas prácticas | Nombre del Profesional: Laura ACTIVIDAD 4 LINEA: Participación |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 28 | CC | 4579158 | Jorge luis | Quintero | | | NO | NO | NO | NO |
| 29 | CC | 17470851 | Luis Manuel | Sandoval | | | NO | NO | NO | NO |
| 30 | CC | 3117647 | Tito Gonzalo | Jimenez | | | SI | SI | SI | SI |
| 31 | CC | 41673626 | Mary Lady | Ospina | | | NO | NO | SI | NO |
| 32 | CC | 5248158 | Francisco | Paz | | | SI | SI | NO | NO |
| 33 | PS | A12744588 | Omobhola | Okuneye | | | SI | SI | NO | SI |
| 34 | CE | 269320 | Shangchang | Li | | | SI | SI | NO | SI |
| 35 | CC | 5937049 | Hector | Barreto | | | NO | NO | SI | NO |
| 36 | CC | 19165305 | Carlos | Amaya | | | NO | NO | SI | NO |
| 37 | CC | 14209165 | Jose E. | Jaramillo | | | SI | NO | SI | SI |
| 38 | CC | 19091173 | William | Gonzalez | | | NO | SI | NO | SI |
| 39 | CC | 16331548 | Aldemar | Maldonado | | | NO | SI | SI | SI |
| 40 | CC | 31858380 | Marta Cecilia | Manrique | | | NO | SI | SI | NO |
| 41 | CC | 19072609 | Guillermo | Jimenez | | | NO | NO | SI | SI |
| 42 | CC | 17084316 | Victor | Segura | | | SI | SI | NO | SI |
| 43 | CC | 19369886 | Armando | Torres Gil | | 6 TG 2026 | SI | SI | NO | NO |
| 44 | CC | 19198927 | Jorge | Espana | | | SI | NO | SI | NO |
| 45 | CC | 19308727 | Orlando | Sanchez | | | NO | NO | NO | NO |
| 46 | CC | 19052593 | Luis Carlos | Varela | | | NO | NO | SI | SI |
| 47 | CC | 19433715 | Luis Eduardo | Cajigas | | | SI | SI | SI | SI |
| 48 | CC | 73082871 | Leonardo | Zapata | | | SI | SI | NO | SI |
| 49 | CC | 19145226 | Daniel | Reg | | | NO | NO | NO | NO |
| 50 | CC | 19335595 | Pedro Julio | Cubides Pardo | | | NO | NO | NO | NO |
| 51 | CC | 5932655 | Jamer | Peña | | | NO | SI | NO | SI |
| 52 | CC | 328474 | Roberto | Ospina | | | NO | NO | SI | SI |
| 53 | CC | 19052240 | Regulo | Guiot | | | NO | NO | SI | SI |