ACTA N° 204

FECHA: Bogotá, 06 de mayo 2024

HORA: 10:30 am

LUGAR: Centro De Cuidado Transitorio Antonia santos

TEMA: Articulación subred (Manejo de las emociones)

ASISTENTES: ver planilla anexa

ORDEN DEL DÍA:

1. Introducción y presentación inicial.
2. Desarrollo actividad manejo de emociones.
3. Conclusión y cierre.

OBJETIVO:

Lograr que las personas mayores Identifiquen, definan e interpreten sus propias emociones. También que logren Identificar e interpretar las emociones de los demás. Comprender el funcionamiento del Sistema emocional y utilizarlo como elemento de autoconocimiento. Definir y aplicar técnicas de regulación y afrontamiento de las emociones.

DESARROLLO:

1. **Introducción y presentación inicial.**
   A manera de introducción, se hace la presentación de las profesionales que acompañaran en el desarrollo de la actividad alusiva al manejo de las emociones.
   Se invita muy amablemente a todas las personas mayores que se encuentran participado del servicio transitorio el día de hoy y se hace una corta presentación para el inicio y preámbulo del tema con la presentación del profesional de la subred. De inmediato se pasa al desarrollo mismo de la actividad una vez las personas mayores se encuentran dispuestas en el salón principal.

2. **Desarrollo de la actividad manejo de emociones.**
   La profesional socializa que es el manejo de las emociones y que requieren una serie de habilidades que se van aprendiendo y que estas incluyen habilidades sociales, empatía, manejo de tensiones y estrés, comunicación asertiva etc. Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y los sentimientos, logrando una mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Saber leer y comprender lo que comunican las emociones propias y las ajenas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces no nos damos permiso para sentir, como si pensáramos que no tenemos derecho a experimentar miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones.
   Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede. Identificar qué le pasa a nuestro cuerpo frente a las emociones, reconocer qué nos pone en movimiento y qué nos paraliza. Tomar conciencia del efecto contagio, propio del mundo emocional.

3. **Conclusión y cierre.**
   Se pueden mencionar conclusiones extraídas del encuentro o actividad desarrollada con las personas mayores con respecto al manejo de las emociones. Entre ellas se puede afirmar que manejar las reacciones emocionales significa escoger cómo y cuándo expresar las emociones que sentimos. Las personas que hacen un buen trabajo en el manejo de sus

emociones saben que es saludable expresar sus sentimientos, pero importa saber cómo y cuándo expresarlos. Aceptar las emociones significa notarlas, identificarlas y entenderlas sin culpar a otros o juzgarnos a nosotros mismos por la manera en que nos sentimos. Durante esta actividad se evidencio que las personas mayores estuvieron atentas el tema tratado, se mostraron receptivas a la información brindada y agradecieron a la profesional por su tiempo despidiéndose con un caluroso abrazo.

HOGARES SI A LA VIDA

REGISTRO FOTOGRAFICO

FECHA:	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD O ENCUENTRO:	RESPONSABLE:
6/05/2024	Articulación subred (Manejo de las emociones)	María de los ángeles santa









Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día:

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Liliam M. Suluzar R.	Gestora Territorial	Secretaría Distrital de Salud	
María De los Angeles Sanla	Auxiliar De Enfermería	C.C.T Antonia Santos.	

Anexos: Registro fotografico
Elaboró: María De los Angeles Sanla

Powered by CamScanner