ACTA N° 206

FECHA: Bogotá, Mayo, 07 de 2024.

HORA: 10:00 a.m. - 11:30 a.m.

LUGAR: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos Bosa

TEMA: Articulación Secretaria de la Mujer – liberación de estrés por medio de elaboración de mandalas

ASISTENTES: Yesenia Rubio León (Coordinadora)

Oscar Johan Ramírez Suarez (Trabajador Social)

Tatiana Vásquez (Enlace SOFIA – Sec, de la Mujer)

Karen Lorena Aguilar (Contratista – Sec, de la Mujer)

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo Cordial y fraterno
2. Desarrollo
3. Compromisos

OBJETIVO GENERAL:

Promover la relajación y la calma a través de la creatividad y la concentración en el proceso de la elaboración de mandalas en hilo.

1. Se realiza saludo inicial, enfatizando en que las actividades manuales son un apoyo para minimizar el estrés.
2. La señora Tatiana Vásquez, aborda el tema del estrés la cual manifiesta que es una reacción a un cambio o desafío**.** A corto plazo, el estrés puede ser útil. Hace estar más alerta y da energía para terminar tareas diarias. Pero el estrés a largo plazo puede ocasionar problemas de salud graves. Las mujeres son más propensas que los hombres a experimentar síntomas de estrés, entre ellos dolores de cabeza y malestar estomacal. Además, las mujeres son más propensas a padecer afecciones de salud mental que empeoran con el estrés, como la depresión o la ansiedad.

Algunos de los efectos del estrés en la salud son iguales para hombres y mujeres. Por ejemplo, el estrés puede provocar problemas para dormir y sistemas inmunológicos más débiles. Sin embargo, el estrés también afecta a las mujeres de otras formas.

- **Cefaleas y migrañas.** Cuando estás estresada, los músculos se tensan. La tensión a largo plazo puede generar cefalea, migraña y dolores generales en el cuerpo. Las cefaleas tensionales son comunes en las mujeres.
- **Depresión y ansiedad.** En el último año, las mujeres fueron dos veces más propensas que los hombres a tener síntomas de depresión. Las mujeres son más propensas que los hombres a padecer un trastorno de ansiedad, como el trastorno por estrés postraumático, el trastorno de pánico o el trastorno obsesivo compulsivo. Las investigaciones sugieren que las mujeres pueden sentir con mayor intensidad o tener más síntomas de estrés que los hombres. Esto puede aumentar su riesgo de padecer depresión y ansiedad.
- **Problemas cardíacos.** Los altos niveles de estrés pueden aumentar la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Con el tiempo, la hipertensión puede causar problemas de salud graves, como accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos. Las mujeres jóvenes con antecedentes de problemas cardíacos tienen riesgo de que el estrés afecte de forma negativa a su corazón. Obtén más información sobre el estrés y la enfermedad cardíaca.
- **Malestar estomacal.** El estrés a corto plazo puede causar problemas estomacales, como diarrea o vómitos. El estrés a largo plazo puede generar el síndrome del intestino irritable, una afección que es dos veces más común en mujeres que en hombres. El estrés puede empeorar los síntomas, como los gases y la distensión estomacal.
- **Obesidad.** El vínculo entre el estrés y el aumento de peso es más fuerte para las mujeres que los hombres. El estrés aumenta la cantidad de una hormona en tu cuerpo denominada cortisol, lo que puede provocar que comas en exceso y que tu cuerpo almacene grasa.
- **Problemas para quedar embarazada.** Las mujeres con mayores niveles de estrés son más propensas a experimentar problemas para quedar embarazadas que las mujeres con bajos niveles de estrés. Además, no quedar embarazada cuando lo deseas puede ser una causa de estrés.

- **Problemas en el ciclo menstrual.** Las mujeres que experimentan estrés crónico o a largo plazo pueden tener síntomas de síndrome premenstrual, más intensos o períodos irregulares. Algunos estudios vinculan un abuso o trauma.
- **Disminución del deseo sexual.** Las mujeres con estrés a largo plazo pueden tardar más en excitarse o pueden tener menos deseo sexual que las mujeres con bajos niveles de estrés. Si bien no es sorprendente, al menos un estudio arrojó que las mujeres con mayores niveles de estrés estaban más distraídas durante el sexo que las demás mujeres

En este momento se inicia la elaboración de mandalas en hilo, con la recomendación de liberar el estrés ya que es esta actividad es ejercicio mental y de creatividad, el lo hace sentir bien. También puede ayudarle con su energía reprimida o su frustración. Buscar actividades cotidianas o algo que disfrute, ya sea caminar, montar en bicicleta, jugar softball, nadar o bailar, y hágalo por al menos 30 minutos la mayoría de los días.

Para terminar, se realiza una reflexión sobre como las dificultades que se presentaban en la elaboración de la mandala, tanto como enredos, nudos y cruces de hilo; así mismo se presentan en la vida diaria y los podemos solucionar, es cuestión de encontrara la mejor estrategia para lograr el mejor resultado

3. Compromisos

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
- Realizar ejercicios de relajación por medio de actividades de disfrute	Participantes del CCT	Durante el convenio

CONVOCATORIA. No se tiene fecha para próxima reunión.

En constancia de lo anterior firman: Ver listado de asistencia

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
Karen Loera Avilés	Contratista	SD. Mujer	
Tatiana Vásquez	Enlace SOFA	DEUAS	
Oscar Johan Ramírez S	T. Social	cor Antonio Santos	
Yesenia Rojas León	Coordinadora	cor Antonia Santos	

Anexos: Registro Fotográfico

Elaboró: Oscar Johan Ramírez Suarez / Trabajador Social

FECHA: 07-05-2024	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Articulación Secretaria de la Mujer**	**RESPONSABLE: Oscar J. Ramírez. Suarez (T. Social)**







