ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad:	Fecha de ejecución:	14	8	2023

Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth - Suba

Eje de Atención: Estilo de vida Saludable

Línea de Atención: Buenas Practicas del Envejecimiento	Profesional a cargo: Cristhian Vasquez

Nombre de la actividad: Relajación

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover el bienestar emocional y la relajación de los adultos mayores en situación de vulnerabilidad, brindándoles herramientas para reducir el estrés, ansiedad y crear habitos de sueño.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar el estrés: Ayudar a los participantes a identificar las fuentes de estrés en sus vidas diarias.
Practicar técnicas de relajación: Enseñar y practicar técnicas simples de relajación que puedan utilizar en cualquier momento.
Fomentar la expresión emocional: Crear un espacio seguro para que los participantes expresen sus emociones y preocupaciones.
Fortalecer la sensación de comunidad: Promover la interacción social y el apoyo mutuo entre los participantes.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se socializa en el espacio de la comida de manera amigable se presenta el propósito de la actividad: "Hoy, vamos a trabajar juntos en el manejo del estrés y la relajación" el objetivo general y los especificos. Círculo de bienestar: Comienzamos con una breve actividad para compartir cómo se sienten en ese momento. Se pregunta cómo han sido su día o qué emociones están experimentando.
MOMENTO CENTRAL	Identificación del estrés: Realizamos una conversación para que los participantes identifiquen las fuentes de estrés en sus vidas. preguntas como: "¿Qué situaciones te causan preocupación o tensión?" Escucha con empatía y valida sus sentimientos. Técnicas de relajación: se enseña y proponemos colocar en practica técnicas de relajación simples, como ejercicios de respiración profunda, estiramientos suaves o meditación guiada. Expresión emocional: se Abre un espacio para que los participantes compartan sus emociones y preocupaciones si se sienten cómodos haciéndolo.
MOMENTO FINAL	Reflexión: Se anima a los participantes a reflexionar sobre cómo se sienten después de la actividad. A su vez, se deja en mesa y reitera el apoyo que tienen con nosotros los profesionales de la salud

RECURSOS

Sillas Mesas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La charla se da satifactoriamente, generando empatia con los usuarios y en el juego de preguntas, respuestas e inquietudes se logra aclarar dudas y dejar claro que cuentan con nosotros para lo que necesiten.

HOGARES SI A LA VIDA

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	**RESPONSABLE:**
14/08/2023	Relajación	Cristhian Vásquez Auxiliar de Enfermería









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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022
Página: 1 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla

Fecha: 14-08.23 pm

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Estilos de vida saludable Relajacion	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
1	CC	6155358	Isaac	Mosquera	si					
2	CC	5761587	Ancizar	Vanegas	si					
3	CC	19131581	Jorge	Lazo	si					
4	CC	41680700	Maria Luisa	Ramirez Rojas	si					
5	CC	19146741	Jose Roberto	Saavedra Sarmiento	si					
6	CC	19146710	Luis Alfredo	Cely Gonzalez	si					
7	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda	si					
8	CC	19245261	Alvaro	Villareal Mejia	si					
9	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	si					
10	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	si					
11	CC	17036104	Luis Hernando	Ruiz Castro	si					
12	CC	17081880	Guillermo	Torricago Guzman	si					
13	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin	si					
14	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	si					
15	CC	8242219	Julio Cesar	Naranjo Velez	si					
16	CC	17084350	Roberto	Rincon Rodriguez	si					

Powered by CamScanner

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022
Página: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla **Fecha:** 14.08.2023 pm

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Estilos de vida saludable. Relajación	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
17	CC	17110297	Carlos Julio	Prado Lara	Si					
18	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas	Si					
19	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	Si					
20	CC	5257368	Hector Aurelio	Mesa Bueñas	Si					
21	CC	4.172.538	Alberto	Mosquera	Si					
22	CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes	Si					
23	CC	19076628	Luis Eduardo	Montaña Cruz	Si					
24	CC	19082759	Salomon	Nariño Rios	Si					
25	CC	19090638	Luis Alberto	Murcia	Si					
26	CC	19105637	Luis Alberto	Uanegas	Si					
27	CC	19091275	Arturo	Escobar Aragon	Si					
28	CC	19100020	Luis Augusto	Albarracin Quitama	Si					
29	CC	19281379	Efrain	Larrota Forero	Si					
30	CC	19108829	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	Si					
31	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero	Si					

Powered by CamScanner

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022
Página: 3 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba **Fecha:** 14.08.2023 PM

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Estilos de vida Saludable - Relajación	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
32	CC	19154543	Segundo Aristobulo	Fonseca Acuña	Si					
33	CC	17625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	Si					
34	CC	6700701	Alfonso Rodrigo	Diaz Aparicio	Si					
35	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	Si					
36	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castañeda	Si					
37	CC	19118491	Fernando	Wilches Moreno	Si					
38	CC	19140337	German	Fajardo Alfore	Si					
39	CC	19131746	Jairo Jesus	Garcia Bueno	Si					
40	CC	19132813	Jesus Antonio	Villa Mayorga	Si					
41	CC	19138277	Ernesto	Romero	Si					
42	CC	19197251	Victor Lisandro	Morales Arenas	Si					
43	CC	19149065	Ivan	Agudelo Trujillo	Si					
44	CC	14977799	Mario Humberto	Mora Florez	Si					
45	CC	396263	Jairo Alberto	Torres Escobar	Si					
46	CC	52092734	Liliana de Jesus	Julio Fernandez	Si					
47	CC	83085404	Carlos	Chaparro Aceros	Si					

Powered by CamScanner

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525	
Versión: 1	
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022	
Página: 4 de 4	

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla **Fecha:** 14-08-2023 pm

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Estilo de Vida Saludable Relajación	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
48	CC	19234024	Jose Manuel	Ruje Martinez	Si					
49	CC	19190270	Ernesto	Baza Estavo	Si					
50	CC	13252328	Isidro	Ramirez Geluez	Si					
51	CC	16472452	Edilberto	Quirones Valencia	Si					
52	CC	11303609	Jaime	Perdomo Arero	Si					
53	CC	19404.039	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	Si					
54	CC	19227230	Jorge Enrique	Duarte Jimenez	Si					
55	CC	3653804	Jorge Juan	Giraldo cano	Si					
56	CC	19232376	Jairo Ananias	Vargas sequera	Si					
57	CC	19337747	Luis Eduardo	Lopez Lopez	Si					
58	CC	19383083	Carlos Manuel	Alejo cetina	Si					
59	CC	19278313	Rafael	Forero	Si					
60	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez sanchez	Si					
61	CC	19255215	Miguel Antonio	Vivas Castro	Si					
62	CC	457952	Henry	Rodriguez	Si					

Powered by CamScanner