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:	2	10	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: AYDE LOPEZ

Nombre de la actividad: Relajación

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover la relajación y el bienestar emocional entre los usuarios, brindándoles herramientas prácticas para reducir el estrés y mejorar su calidad de vida sin dejar d atrás los ejercicios de respiración y su importancia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Concientizar sobre la importancia de la relajación como una estrategia efectiva para el manejo del estrés.
2. Enseñar técnicas de relajación simples y accesibles que puedan ser aplicadas en el día a día.
3. Fomentar la práctica regular de la relajación para promover la calma y la estabilidad emocional.
4. Estimular la reflexión y el intercambio de experiencias entre los participantes, creando un espacio de apoyo mutuo y conexión.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se aprovecha el espacio de la cena para realizar una breve charla explicativa sobre la importancia de la relajación y cómo puede ayudar a gestionar el estrés. Sensibilización: Compartir ejemplos concretos de cómo el estrés afecta nuestra vida diaria y cómo la relajación puede ser beneficiosa par los cambios comportamentales
MOMENTO CENTRAL	Se continua con una guia a los usuarios en la práctica de diferentes técnicas, como la respiración consciente, el estiramiento suave, la visualización guiada o la relajación muscular progresiva. Proporcionar instrucciones claras y oportunidades para practicar juntos. Compartir consejos prácticos: Ofrecer pautas sencillas para incorporar la relajación en su rutina diaria, adaptadas a sus circunstancias particulares. Facilitar el diálogo y la participación: Invitar a los usuarios a compartir sus experiencias personales con el estrés y la relajación, fomentando un ambiente de confianza y apoyo mutuo.
MOMENTO FINAL	Se resume los puntos clave y beneficios de la relajación para recordar a los participantes lo aprendido durante la charla. nos comprometemos a elaborar de un plan de acción personal el cual se trata de motivar a los usuarios a establecer metas individuales para incorporar la relajación en su vida diaria, y brindarles herramientas prácticas para seguir adelante.

RECURSOS

Sillas Mesas	tv

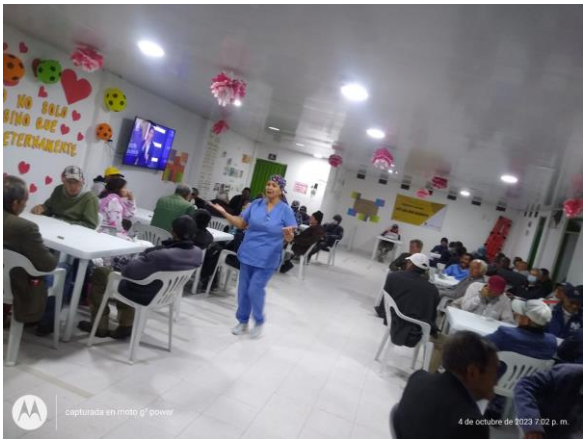
EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad se logra evidenciar que las personas mayores con base a su experiencia y vivencia en distintos espacios tienen rutinas instauradas poco correctas para autoregularse. Sin embargo desde que se inicio el convenio y se plantearon actividades de habitos y estilo de vida saludable y han adqurido herramientas y tolerancia para una sana convivencia en los espacios del centro transitorio San José Nazareth Suba.

HOGARES SI A LA VIDA

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA		
FECHA: 02/10/2023	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Relajación	**RESPONSABLE:** Ayde López









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: Alejandro Castellanos Campos **Fecha:** 02-10-2023 P.M.

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Ejes de vida Habitable Relacionado	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
1	CC	19245261	Alvaro	Villareal Vejia	SI					
2	CC	17025492	Abraham	Rincon Vela	SI					
3	CC	6155358	Isaac	Vasquez	SI					
4	CC	5761587	Anuzar	Vanegas	SI					
5	CC	19131581	Jorge	Lozo	SI					
6	CC	41680700	Myriam Luisa	Ramirez Rojas	SI					
7	CC	19146741	Jose Roberto	Saavedra Sarmiento	SI					
8	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca. Rabayo	SI					
9	CC	19146710	Luis Alfredo	Cely Gonzalez	SI					
10	CC	19252647.	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	SI					
11	CC	16472452	Edilberto	Quinones Valencia	SI					
12	CC	11303609	Jaime	Perdomo Acero	SI					
13	CC	41757232	Ana Esperanza	Guevara Sanabria	SI					
14	CC	83085404	Carlos	Chapara Acero	SI					
15	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	SI					
16	CC	240130	Jose Noel	Alonso	SI					

Powered by CamScanner

ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARIA 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: Alejandro Castellanos Campos

Fecha: 02-10-2023 P.M.

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 Reducción	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
17	CC	17036104	Luis Hernando	Ruiz Castro	SI					
18	CC	17081880	Guillermo	Tomiago Guzman	SI					
19	CC	6088555	Luis Alvaro	Parra	SI					
20	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz.	SI					
21	CC	8242219	Julio Cesar	Naranjo Velez	SI					
22	CC	17084316	Victor Julio	Segura	SI					
23	CC	17094057	Salomon	Valdonado Hernandez	SI					
24	CC	17084850	Roberto	Rincon Rodriguez	SI					
25	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Lara	SI					
26	CC	17109410	German	Delgado Bonilla	SI					
27	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas	SI					
28	CC	19058279	Julio Cesar	Munar Linares	SI					
29	CC	17192966	Pedro pablo	Figueredo Cepeda	SI					
30	CC	4172538	Alberto	Vasquez	SI					
31	CC	19071084	Luis Alfonso	Paez Espinosa	SI					

Powered by CamScanner

ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C.
SECRETARIA 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
Version: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022
Página: 3 de 4

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

Fecha: 02-10-2023

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Entornos de vida saludable Relajación	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
32	CC	19470872	Anel	Alfonso Mendoza	J1					
33	CC	5257368	Hector Aurelio	Mesa Dueñas	J1					
34	CC	19076628	JUD Eduardo	Montaña Cruz	J1					
35	CC	10216 1914	Javier	Salazar Estrada	J1					
36	CC	19082759	Salomon	Noriño Rios	J1					
37	CC	19118321	José Francisco	Rodriguez Romero	J1					
38	CC	19090638	Luis Alberto	Garcia	J1					
39	CC	19105637	Luis Alberto	Zanegas	J1					
40	CC	19091275	Arturo	Escobar Araque	J1					
41	CC	19281379	Efrain	Zarrota Forero	J1					
42	CC	19108829	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	J1					
43	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero	J1					
44	CC	19154543	Segundo Apostolo	Fonseca Acuña	J1					
45	CC	17625009	Jesus Antonio	Caleano Martinez	J1					
46	CC	14266828	Juan Dario	Chacon Munevar	J1					
47	CC	19118491	Fernando	Wilches Moreno	J1					

Powered by CamScanner

ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARIA 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 **Fecha:** 02-10-2023 P.M.

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos

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 Recreación	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
48	CC	19140337	Gorman	Fajardo Alfure	SI					
49	CC	6700701	Alonso Rodrigo	Diaz Aparicio	SI					
50	CC	19120765	Carlos Julio	Gutierrez Solano	SI					
51	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castañeda	SI					
52	CC	19138277	Ernesto	Romero	SI					
53	CC	19132813	Jesus Antonio	Villamayor	SI					
54	CC	19149065	Ivan	Agudelo Trujillo	SI					
55	CC	19197251	Victor Lisandro	Torales Arenas	SI					
56	CC	396263	Jairo Alberto	Torres Escobar	SI					
57	CC	19323276	Jose Roberto	Gallo Ceballos	SI					
58	CC	19227230	Jorge Enrique	Duarte Jimenez	SI					
59	CC	19232376	Jairo. Aparicio	Vargas Segura	SI					
60	CC	19337747	Luis Eduardo	Lopez Lopez	SI					
61	CC	19255215	Miguel Antonio	Rivas Castro	SI					
62	CC	19279491	Jorge Ernesto	Camargo Castro	SI					

Powered by CamScanner