ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	8	12	2023	

Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio San José de Nazareth		
Componente de Atención:	Estilos de vida Saludables		
Línea de Atención:	Transformación de Imaginarios	Profesional a cargo:	Johan Sebastián Fandiño - Psicólogo
Nombre de la actividad:	Manejo del Estrés y Tolerancia a la Frustración (S1)		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Propiciar en las Personas Mayores, el mejoramiento de la calidad de vida en todas sus dimensiones (Biológicas, cognitivas, afectivas y mentales) a partir de la transformación de imaginarios y buenas prácticas del envejecimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Promover el reconocimiento del término estrés y los diferentes tipos.
2. Contribuir al reconocimiento de los síntomas físicos y psicológico del estrés.
3. Favorecer el uso de estrategias que contribuyan a la disminución a los estados de estrés.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza llamado e invitación a las personas mayores de forma verbal para que asistan a la actividad propuesta en el área múltiple. Seguido a esto se les solicita a las personas mayores la ubicación de las sillas de forma que se contribuya al aprovechamiento del espacio y permita una adecuada interacción entre las partes. Se realiza introducción al tema a trabajar "Estrés"
MOMENTO CENTRAL	Se da inicio al momento central de actividad realizando un sondeo sobre la definición y entendimiento de la palabra estrés. Posterior a esto se define el estrés como: "Una respuesta natural y adaptativa del cuerpo ante situaciones que percibe como amenazantes o desafiantes. Es una reacción fisiológica y psicológica que prepara al organismo para enfrentar o huir de una situación estresante". Posterior a esto se explica a los asistentes la existencia de dos tipos de estrés, el estrés positivo que cumple el rol de motivar o incentivar a las personas a tomar acciones y por el otro lado el estrés negativo que se encarga de limitar los comportamientos de las personas y generar síntomas físicos y psicológicos. Seguido a esto se plantea con los asistentes las consecuencias físicas y psicológicas más frecuentes a causa del estrés como: tensión muscular, problemas digestivos, problemas respiratorios, ansiedad, depresión, entre otros. En este espacio se favoreció los espacio de preguntas y expresión de opiniones.
MOMENTO FINAL	Para finalizar la actividad se construye de forma conjunta diferentes acciones que pueden ayudar a controlar el estrés, como el uso de la respiración, ocupación del tiempo libre, realización de actividades de agrado, actividad física, conciencia corporal, relajación. Se concluye reforzando el uso de la respiración como precursor de los procesos de relajación y control del estrés.

RECURSOS

Sillas Computador Profesional Psicosocial	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la ejecución de la actividad se logró que las personas mayores reconocieran los aspectos positivos y negativos del estrés, se evidencio que las personas mayores tienden a reconocer y cursar el estrés negativo causado principalmente por factores sociales, economicos, de salud, y familiares. Dentro de la ejecución de la actividad se evidencio que las personas mayores en gran medida conocen los mecanismos para contribuir a la disminución del estres, pero no realizan uso de estos, se recalca la importancia de una respiración adecuada.

HOGARES SI A LA VIDA

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA		
FECHA: 08/12/2023	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** **Manejo del Estrés y Tolerancia a la Frustración.**	**RESPONSABLE:** Johan Sebastián Fandiño - Psicólogo

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 — Adriana Lopez — **Fecha:** 8 DIC 2023 am

Nombre del Responsable:

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Movilizando habilidades capacidades y potencialidades Cinemar	ACTIVIDAD 2 LINEA: Transformación imaginarios manejo estrés tolerancia Frustración	ACTIVIDAD 3 LINEA: Movilizando habilidades Actividad Lúdica	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
1	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	Si	Si	Si		[signature]	
2	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castañeda	Si	Si	Si		[signature]	
3	CC	17064.424	Jaime	Valbuena	Si	no	no		[signature]	
4	CC	4.776037	Oswaldo	Collazos Gomez	Si	no	no		Oswaldo	
5	CC	17.036.104	Luis Hernando	Ruiz Castro	Si	no	no		[signature]	
6	CC	19190270	Ernesto	Daza Eslava	Si	Si	Si		[signature]	
7	CC	19439294	Jimmy Uriel	Ruiz Rojas	Si	Si	Si		[signature]	
8	CC	14977799	Mario Humerto	Mora Flores	Si	Si	no		[signature]	
9	CC	19140337	German	Alguire Fajardo	Si	no	no		[signature]	
10	CC	19131746	Julio Jesus	Garcia Bueno	Si	no	Si		[signature]	
11	CC	19100020	Luis Augusto	Albarracin Duitama	Si	Si	no		[signature]	
12	CC	5248158	Jose Francisco	Paz	Si	Si	no		[signature]	
13	CC	17146469	Pedro	Aguirre Herrera	Si	Si	Si		[signature]	
14	CC	17084316	Victor Julio	Segura	Si	no	no		[signature]	
15	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si	no	no		[signature]	
16	CC	11302658	Jose Antonio	Marquez	Si	no	no		[signature]	

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 **Fecha:** 8-12-23 am

Nombre del Responsable: Adriana Lopez

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Cinema 2d (Peli adj)	ACTIVIDAD 2 LINEA: Tejido crochet Manualidades Mural Cuero Teatro Tertulia	ACTIVIDAD 3 LINEA: Taller Pintura Actividad física	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
17	cc	17081880	Guillermo	Tumaco Guzmán	SI	SI	SI			
18	cc	7045923	Misael	Cobo Gonzalez	SI	SI	SI			
19	cc	19201796	Antonio	Castaño Quintero	SI	NO	NO			
20	cc	19149065	Ivan	Agudelo Trujillo	SI	NO	NO			
21	cc	19325942	Carlos Eduardo	Nieto Prado	SI	SI	SI			
22	cc	17084350	Roberto	Rincon	SI	NO	NO			
23	cc	19291379	Efron	Jurado Forero	SI	NO	NO			
24	cc	17625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez.	SI	SI	NO		Jesus antonio Galeano M	
25	cc	19197251	Victor Leandro	Morales Acero	SI	SI	SI			
26	cc	19279491	Jorge Emilio	Carvajal Castro	SI	SI	SI			
27	cc	41757232	Ana Esperanza	Guevara Gonzalez	SI	SI	SI		Esperanza.	
28	cc	19138237	Ernesto	Romero	SI	SI	SI			
29	cc	19223538	Victor Julio	Fonseca Reyes	SI	NO	NO			
30	cc	6155358	Isaac	Mosquera	SI	SI	NO			
31	cc	19201000	Luis Alberto	Bonilla	SI	NO	SI		Luis	

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 — Adriana Lopez — **Fecha:** 8 - DIC 2023 am

Nombre del Responsable:

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Cinemoxinia	ACTIVIDAD 2 LINEA: transformación imaginarios manejo estrés tolerancia frustración	ACTIVIDAD 3 LINEA: Utilizando habilidades Actividad lúdica	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
32	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete	SI	SI	SI		[illegible]	
33	CC	93119233	Otoniel	Orlegon Ruiz	SI	SI	SI		[illegible]	
34	CC	17110949	Tiberio	Lopez	SI	SI	SI		x [illegible]	
35	CC	19214462	Carlos Eduardo	Torres Barrientos	SI	no	no		[illegible]	
36	CC	16472452	Edilberto	Quiñones.	SI	no	no		x [illegible]	
37	CC	17110297	Carlos Julio	Prado Loro	SI	no	SI		[illegible]	
38	CC	19105637	Luis Alberto	Varegas	SI	SI	SI		[illegible]	
39	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas	SI	SI	SI		[illegible]	
40	CC	4172538	Alberto	Mosquera	SI	SI	no		[illegible]	
41	CC	79117949	Miguel Enrique	Sierra Molina	SI	no	no		[illegible]	
42	CC	19262600	Juan	Cifuentes Diaz	SI	no	no		x [illegible]	
43	CC	14266828	Juan Dario	Chacon Muneval	SI	SI	SI		[illegible]	
44	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	SI	SI	SI		[illegible]	
45	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	SI	SI	SI		[illegible]	
46	CC	19245261	Alvaro	Villareal Mejia	SI	SI	SI		[illegible]	
47	CC	240130	Jose	Noel Alfonso	SI	no	no		x [illegible]	

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 **Fecha:** 8-12-23 am

Nombre del Responsable: Adriana Lopez

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA:	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
					Cinema no	Transformando imaginarios sobre el estres y frustración	Mejorando habilidades Actividad lúdica			
48	CC	19255215	Miguel Antonio	Vivas Castro	SI	SI	SI			
49	CC	19082759	Salomon	Norato Rios	SI	SI	SI			
50	CC	576587	Anazar	Vanegas	SI	SI	NO			
51	CC	19131381	Jorge	Lozo	SI	NO	NO			
52	CC	19118491	Fernando	Wilches Moreno.	SI	NO	NO			
53	CC	10216194	Javier	Salazar Estrada	SI	SI	NO			
54	CC	19071084	Luis Alfonso	Paez Espinosa	SI	SI	SI			
55	CC	8242219	Julio Cesar	Naranjo Velez	SI	SI	SI			
56	CC	35497764	Blanco Lilia	Toro	SI	NO	SI		Blanca Forero	
57	CC									
58	CC									
59	CC									
60	CC									
61	CC									
62	CC									

Powered by CamScanner