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:	6	12	2023	

Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitoro San José de Nazareth		
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio de ciudadanía		
Línea de Atención:	Transformación de imaginarios	Profesional a cargo:	Stella García
Nombre de la actividad:	Manejo del estrés tolerancia a la frustración (S2)		

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.Permitir que las personas mayores identifiquen estrategias que pueden ayudar en el manejo de situaciones estresantes.
2.Identificar consecuancias que genera el estrés a nivel físico
3.Sensibilizar a las personas mayores respecto a al importancia del autocuidado.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realizará la convocatoria de las personas mayores indicando el lugar del desarrollo del encuentro, posterormente se darán a conocer los objetivos del mismo y la forma en la cual será desarrollado. Para iniciar se pedirá a los particpantes que desde su conocimiento den a conocer el concepto de estres y que posteriormente den a conocer situaciones que consideren que les genera malestar.
MOMENTO CENTRAL	En este momento se realizará proyección de una presentación de power point en la cual incialmente se realzará la proyección de imangenes humanas con diferentes expresiones las cuales deben ser interpretadas por los participantes, posteriormente se darán a conocer algunas técnicas para el manjeo del estres, así como de algunas estrategias prácticas que se puededn implementar a diario y de forma individual. Se buscará que las personas mayores sean consientes de que hay situaciones que requieren de autocontrol y que con la adecuada práctica se pueden mejorar algunas situaciones.
MOMENTO FINAL	Para finalizar se realizará proyección de un vídeo en el cual se brindará información más amplia respecto a la forma en la cual el estrés afecta la salud física, posteriormente se realizará sensibilización respecto a la importancia del autocuidado.

RECURSOS

Televisor Computador Vídeo Espacio amplio Sillas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se inicia el encuentro con las personas mayores dando a conocer la forma en la cual será desarrollado y el objetivo del mismo, posterioremnte se pidió a los participantes que a partir de sus conocimientos deran a conocer el concepto de estrés ante lo cual manifestaron que son situaciones que los alteran y que les generan preocupación o que alteran su tranquilidad, posteriormente se explica que el estres es una condiciónnormal en todos los seres humanos pero teniendo en cuenta las diferente dinámicas sociales es posible que esta condición se presente con mayor frecuancia, se indicó que es importante tener autocontrol de las situaciones que generen malestar y se dieron a conocer algunas pautas que ellos pueden implementar a diario, entre ellas la actividad física, ejercicios de respiración y relajación, organización del tiempo, establecer límites, generar redes de apoyo, ante ello algunos participantes manifestaron que hay situaciones que en la cuales no tiene sentido desgastarce ya que con esllo no se optienen soluciones, otros manifestaron que la monotonia tambien afecta pues ya se realizan las acciones de forma automatica y no se hacen cosas diferentes que aporten, ante lo anteriore se manifestó la importancia de participar en las diferentes actividades que se desarrolan en el servicio.
Para finalizar se reslizó proyección del vídeo en el cual se brindó información amplia respecto a las diferentes afecciones que puede generar el estres a nivel físico y emocional.

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	**RESPONSABLE:**
12/12/2023	MANEJO DEL ESTRÉS Y TOLERANCIA A LA FRUSTRACION (S2)	Stella García R - Psicóloga









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 **Fecha:** 06-12-2023 am

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: Hábitos del envejecimiento Prevención y manejo de enfermedades	LINEA: Hábitos del envejecimiento Principales miedos y ansiedades en personas mayor	LINEA: Movilizando habilidades capacidades Articulación Bibliored	LINEA:		
1	cc	17036104	Luis Eduardo	Ruiz Castro	Si	NO	Si			
2	cc	19250647	Carlos Arturo	Sanchez Sandoval	Si	Si	NO			
3	cc	19245261	Alvaro	Villareal Mella	Si	NO	Si			
4	cc	19135831	Jorge	Lozo	Si	Si	NO			
5	cc	93085404	Carlos	Chaparro Acero	Si	Si	Si			
6	cc	17084316	Victor Julio	Segura	Si	NO	Si			
7	cc	4776037	Osvaldo	Collazos Gomez	Si	NO	Si			
8	cc	19129602	Alberto	Sanabria Castañeda	Si	Si	NO			
9	cc	19100020	Luis Augusto	Albarracin Quitama	Si	Si	NO			
10	cc	5240158	Jose Francisco	Paz	Si	NO	Si			
11	cc	6155358	Isaac	Vasquez	Si	Si	Si			
12	cc	72140469	Pedro	Aguirre Herrera	Si	Si	Si			
13	cc	19149065	Ivan	Agudelo Trujillo	Si	Si	Si			
14	cc	17045923	Misael	Cobos Gonzalez	Si	Si	Si			
15	cc	17625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	Si	Si	Si			
16	cc	4172538	Alberto	Vasquez	Si	Si	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

Fecha: 06 · 12 · 2023 AM

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: Buenas Practicas del envejecimiento Prevencion y manejo de Enfermedades	LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento Principales Miedos y Ansiedades en persona Mayor	LINEA: Fortalezas habilidades Capacidades Articulación Biblio Red	LINEA:		
17	CC	1130265 8	Jose	Marquez	SI	Si	NO			
18	CC	7083550	Roberto	Pinzon	Si	Si	NO			
19	CC	7064424	Jaime	Valbuena	Si	Si	Si			
20	CC	19201796	Antonio	Castro Quintero	Si	Si	Si			
21	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Robayo	Si	Si	Si			
22	CC	17110297	Carlos Julio	Prado Lara	Si	Si	Si			
23	CC	19291379	Edwin	Lancheros Forero	Si	Si	Si			
24	CC	19149562.	Jorge Alfredo	Higuera Ruiz	Si	Si	Si			
25	CC	17069445	Carlos Arturo	Naranjo Dias	Si	Si	Si			
26	CC	93119233	Oswaldo	Ortegon Ruiz	Si	Si	NO			
27	CC	41757232	Ana Esperanza	Guevara Sanabria	Si	NO	Si			
28	CC	17110949	Tiberio	Lopez	Si	Si	Si			
29	CC	17081980	Guillermo	Tumaco Guzman	Si	Si	NO			
30	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	Si	Si	Si			
31	CC	19201000	Luis Alberto	Bocanegra Castiblanco	Si	Si	NO			

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 12022031105 -15 /09/2022
Página: 3 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba **Fecha:** 06.12.23 am

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: Buenas practicas del envejecimiento Prevencion y manejo de enfermedades	LINEA: Buenas practicas del envejecimiento Principales cuidados en la persona mayor	LINEA: Movilizando habilidades Capacidades Articulacion Bibio Red	LINEA:		
32	cc	19162921	Luis Gilberto	Coxillos	Si	Si	NO			
33	cc	240130	Jose Noel	Alfonso	Si	Si	Si			
34	cc	11082759	Sabonon	Nariño Tho	Si	NO	Si			
35	cc	19105637	Luis Alberto	Vanegas	Si	Si	NO			
36	cc	19138277	Ernesto	Romero	Si	Si	Si			
37	cc	16472452	Edilberto	Quiñones Valencia	Si	ST	NO			
38	cc	19140337	Geiman	Fajardo Alfonso.	Si	Si	NO			
39	cc	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza.	Si	Si	NO			
40	cc	79117949	Miguel Enrique	Sosa Molina.	Si	Si	NO			
41	cc	19375942	Cesar Eduardo	Nieto Pardo	Si	Si	Si			
42	cc	35497764	Blanca Lilia	Forero	Si	NO	Si		Blanca Forero	
43	cc	5761597	Anibal	Vanegas	Si	Si	NO			
44	cc	3049558	Juan Roberto	Forero	Si	Si	Si			
45	cc	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes	Si	Si	NO			
46	cc	10 216 194	Javier	Rodriguez Eduardo	Si	SI	Si			
47	cc	9154543	Segundo Anibal	Forero Acuña	Si	SI	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: Alejandro Castellanos Campos **Fecha:** 06 · 12 · 23 Am

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenas Practicas del Envejecimiento Prevencion y Manejo de Enfermedades	LINEA: Buenas Practicas del Envejecimiento Principales Puntos y Ansi estados en Persona Mayor	LINEA: Habilidades Capacidades Articulacion y Bibliored	LINEA:		
48	CC	19118491	Fernando	Wilches Moreno	Si	Si	Si			
49	CC	4085141	Oscar Rafael	Fernandez Torres.	Si	Si	Si			
50	CC	19255215	MIGUEL ANTONIO	VIVAS CASTRO	SI	SI	NO			
51	CC	19197251	VICTOR HUGO	morales avendaño	SI	SI	SI			
52	CC									
53	CC									
54	CC									
55	CC									
56	CC									
57	CC									
58	CC									
59	CC									
60	CC									
61	CC									
62	CC									

Powered by CamScanner