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:	12	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: 12-12-2023 am

Nombre del Responsable: Leidy Cubillos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Identificacion y recordamiento 3ra fevio institucional	LINEA: Maquillaje habilidades capacidades albaberico gin digital	LINEA: Trabajando habilidades actividad lúdica	LINEA: Trans formando sonrisas y sueños por medio de la recreación		
1	CC	1708450	ROBERTO	RINCON RODRIGUEZ.	SI	SI	SI	SI		
2	CC	11302658	JOSE ANTONIO	MARQUEZ JOZNO	SI	SI	SI	SI		
3	CC	19474490	EDILBERTO	BERGAÑO CUMACO	SI	NO	NO	NO		
4	CC	5761587	ANDRADE	VANEGAS	SI	NO	NO	NO		
5	CC	19252647	CARLOS ARTURO	SANCHEZ SANCHEZ.	SI	NO	SI	SI		
6	CC	17069945	CARLOS ARTURO	NAVARRETE DIAZ.	SI	SI	SI	SI		
7	CC	3049558	LUIS ROBERTO	FLOREZ	SI	SI	SI	SI		
8	CC	19131581	JORGE	LOZO	SI	SI	SI	SI		
9	CC	17084316	VICTOR JULIO	SEGURA	SI	SI	SI	NO		
10	CC	19129612	alberto	sarabia castaño	SI	NO	NO	NO		
11	CC	4776037	osvaldo	collazos gomez	SI	NO	NO	NO		
12	CC	19100020	LUIS AUGUSTO	albarracin gutama	SI	SI	SI	SI		
13	CC	17045923	misael	cobos gonzalez	SI	SI	SI	SI		
14	CC	6155358	isaac	MOSQUERA	SI	SI	SI	NO		
15	CC	17625009	JESUS ANTONIO	Galeano ramirez	SI	SI	NO	NO		
16	CC	17064424	Jaime	Valbuena Samuel	SI	SI	NO	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: Leidy Cubillos

Fecha: 12-12-2023 am

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Identificación y reconocimiento 3ra Feria Institucional	ACTIVIDAD 2 LINEA: Navegando Habilidades Cartas de Amistad 2024 digital	ACTIVIDAD 3 LINEA: Navegando Habilidades actividad Lúdica	ACTIVIDAD 4 LINEA: Transformación Integral Tiempo Libre Tolerancia y Frustración		
17	CC	17081880	Guillermo	Tumaco Guzman	SI	SI	SI	SI		
18	CC	5248158	Jose Francisco	Paz	SI	SI	SI	SI		
19	CC	41757232	ana esperanza	Guevara Camacho	SI	NO	SI	SI	Esperanza	
20	CC	19201796	antonio	castro cortes	SI	SI	NO	NO		
21	CC	52092734	Hilario de Jesus	Ortiz Fernandez	SI	NO	NO	NO		
22	CC	17036104	Luis Hernando	Leiva Castro	SI	NO	NO	NO		
23	CC	19138277	ernesto	romero	SI	NO	SI	SI		
24	CC	19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	SI	SI	SI	SI		
25	CC	93119237	Otoniel	ortega Leiva	SI	SI	SI	SI		
26	CC	19281379	efraim	Larrota Forero	SI	SI	NO	SI		
27	CC	17109410	Germas	delgado bonilla	SI	SI	NO	NO		
28	CC	17110949	Tiberio	Lopez	SI	NO	SI	SI		
29	CC	19375942	carlos eduardo	nieto pardo	SI	NO	SI	SI		
30	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Lara	SI	SI	SI	SI		
31	CC	19140337	German	Facundo Alfonso	SI	SI	NO	NO		

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: 3 de 4

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

Fecha: 12-12-2023 am

Nombre del Responsable: Leidy Cubillos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Identificacion y reconocamiento 3ra Tercia Institucional	LINEA: Utilizando habilidades digitales alfabetización digital	LINEA: Maquillando habilidades actividad ludica	LINEA: Transformando Imaginarios Mundo Cuerpo y Territorio a Territorio		
32	CC	4172538	alberto	moscuera	SI	SI	SI	SI		
33	CC	19214462	carlos eduardo	torres barrientos	SI	SI	SI	SI		
34	CC	16472452	edilberto	quintero calderon	SI	SI	NO	SI		
35	CC	1916921	luis alberto	casallas	SI	NO	NO	NO	casallas	
36	CC	240130	jose noel	alfonso	SI	NO	NO	NO		
37	CC	19245261	alvaro	villazon mejia	SI	NO	SI	SI		
38	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	SI	SI	SI	SI		
39	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rubio	SI	SI	SI	SI		
40	CC	79417949	Miguel Enrique	Jerez Molina	SI	NO	NO	NO		
41	CC	19454543	segundo Anibal	Fonseca Avila	SI	NO	NO	NO		
42	CC	17192466	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes	SI	SI	NO	NO		
43	CC	2258322	luis Ernesto	Bobadilla	SI	SI	SI	SI		
44	CC	19827359	Salomon	Nariño Hoy	SI	SI	SI	SI		
45	CC	19405633	luis Alberto	Valencia	SI	SI	SI	SI		
46	CC	35497764	Blanca Lilia	Forero	SI	NO	NO	NO	Blanca Forero	
47	CC	10216194	Javier	Salazar estrada	SI	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 12022031105 -15 /09/2022	
Página: 4 de 4	

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba **Fecha:** 12 - 12 - 2023 am

Nombre del Responsable: Leidy Cubillos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Identificacion y reconocimiento 3ra Tercia Institucional	LINEA: Movilizando habilidades capacidades Alfabetizacion digital	LINEA: Movilizando habilidades cuidados tecnica	LINEA: Transformemos mundos juntos y con proteccion en los trabajos		
48	CC	9515777	Julio Cesar	lemus barrera	SI	SI	SI	SI	Julio C. Lemus	
49	CC	19197201	Victor Leandro	morales arenas	SI	SI	SI	SI	- 111	
50	CC	5257368	Hector aurelio	mesa dueñas	SI	NO	NO	NO	- Yleeeee	
51	CC									
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