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 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	08	03	2024	
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable			
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:	Ingrid Borda
Nombre de la actividad:	Manejo del estrés			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer prácticas de estilo de vida saludable desde las actitudes, valores y comportamientos de las personas mayores que participen en el CCT Samper Mendoza, para transformar imaginarios y así mejorar su calidad de vida en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales y de esta manera obtener una vejez activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Reconocer y controlar los estados de estrés aplicando técnicas de relajación desarrollando la capacidad asertiva de relacionarse con otros.
2. Identificar y afrontar situaciones diarias que puedan generarle preocupación o estrés.
3. Promover la capacidad de hacer frente a las situaciones difíciles que ocurren en la vida.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En este momento se iniciará invitando a las personas mayores a hacer parte de la actividad, además de organizar el espacio para su participación.
MOMENTO CENTRAL	Se dará inicio a la actividad manejo de estrés aplicando técnicas de relajación evitando el estrés y estableciendo estrategias individuales. Se iniciará el ejercicio con una respiración lenta ya que esto les ayudará a reducir la presión arterial y su frecuencia cardiaca mejorando la calidad de vida de las personas mayores.
MOMENTO FINAL	Finalmente se realizará el cierre de la actividad estimulando y promoviendo el cuidado de la salud física y mental fomentando estilos de vida saludable.

RECURSOS

Personas mayores	Sillas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

De las personas que asisten al Centro Cuidado Transitorio Samper Mendoza, se logra que el 100% asistan a la actividad, no se desarrolla actividad programada “manejo del estrés”, por participación en apagón ambiental, socializando objetivos principales y manejo de la dinámica propuesta, logrando concientizar a las personas mayores en la importancia e impacto que genera aportar de manera positiva en el apagón ambiental mitigando efectos de cambio climático y calentamiento global. No se evidencian dificultades. De las 50 personas que asistieron a la actividad el 100% entendieron la temática propuesta. Finalmente se agradece a las personas mayores por su participación y se promueven a ser parte de estos espacios propuestos.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Ingrid Borda Fecha: 08-03-2024	Apagón ambiental





