ACTA No. 094

FECHA: Fusagasugá, 05/03/2024

HORA: 3:00 p.m.

LUGAR: Comunidad de Cuidado Caminos de Vida

TEMA: Respiro al cuidador (socialización - Cuestionario Burnout)

ASISTENTES:

Coordinador, Raúl Martínez

Psicóloga, Johanna Mesa Camelo

Equipo de cuidadores Caminos de Vida

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad

2. Introducción de la actividad

3. Actividades desarrolladas

4. Materiales para el desarrollo de la actividad

5. Compromisos

6. Anexos Evidencias fotografías de las actividades de los días mencionados en el acta y planillas de asistencias.

DESARROLLO:

1. Fortalecer en el talento humano el control de las emociones a través del manejo de las habilidades blandas (comunicación, trabajo en equipo, aceptación de crítica, toma de decisiones y actitud positiva)

2. Se realizo y se compartió análisis de los resultados del cuestionario Burnout aplicado el pasado 21 de febrero del 2024 a los colaboradores de la comunidad de cuidado caminos de vida.

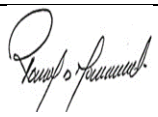
3. Se socializo de manera virtual por medio de la herramienta PowerPoint y vía WhatsApp al grupo de colabores de la comunidad, análisis sobre que es el síndrome de burnout, cuáles son los aspectos que evalúo las escalas aplicadas y se comparte la conclusión de los resultados, en donde se logró concluir que los colaborades cuentan con las habilidades profesionales, emocionales y sociales para realizar una excelente labor como cuidadores de las personas mayores dentro de la Comunidad de Cuidado. Posteriormente se contextualizo sobre cuáles son las emociones primarias; Alegría, Tristeza, Miedo, Ira, Asco, Sorpresa, cómo reconocerlas, aceptarlas para aprender a manejarlas. Para finalizar se compartió video reflexivo sobre la regulación emocional y las consecuencias en la salud, se sugirieron cinco tips de vida saludable a fin de disminuir los riesgos del estrés.

4. Los materiales utilizados fueron: equipo de cómputo herramientas PowerPoint y WhatsApp, lo anterior para mayor flexibilidad con el tiempo de los colaboradores.

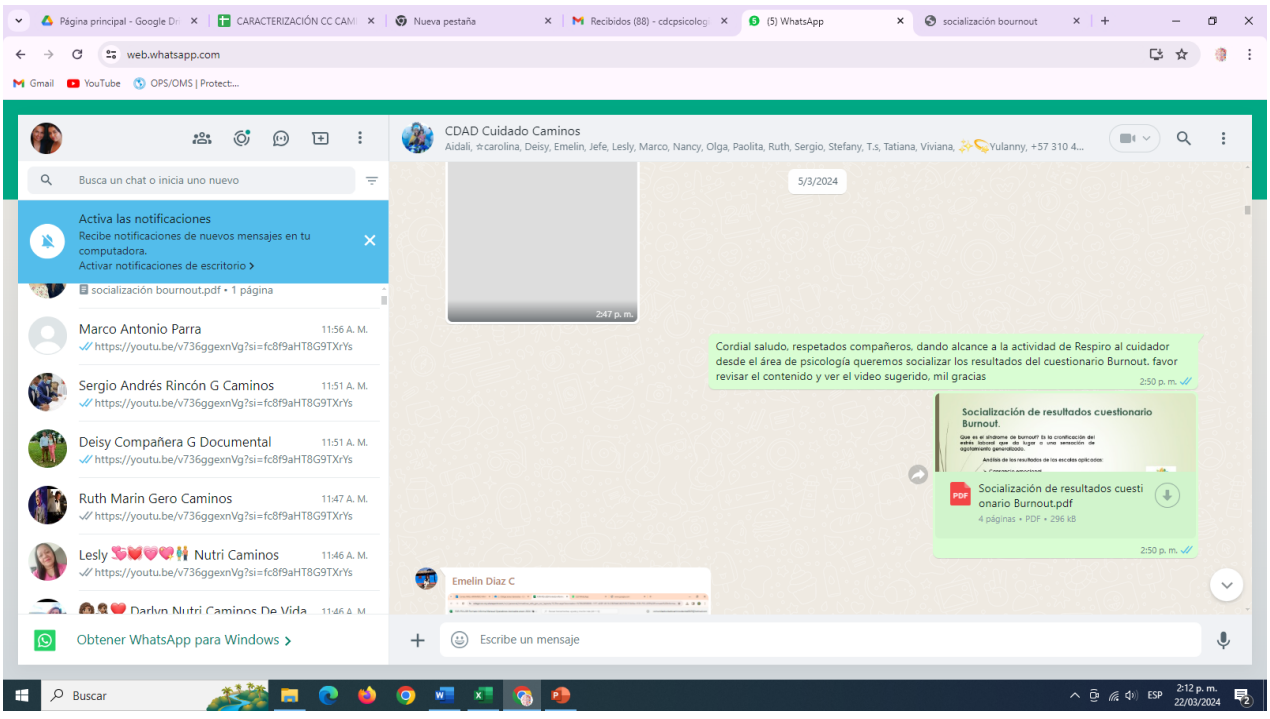
5. Compromisos

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Raúl Armando Martínez Moreno	Coordinador	CC caminos de vida	
Johanna Mesa Camelo	Psicóloga	CC caminos de vida	

REGISTRO FOTOGRAFICO



Socialización de resultados cuestionario Burnout.

Que es el síndrome de burnout? Es la cronificación del estrés laboral que da lugar a una sensación de agotamiento generalizado.

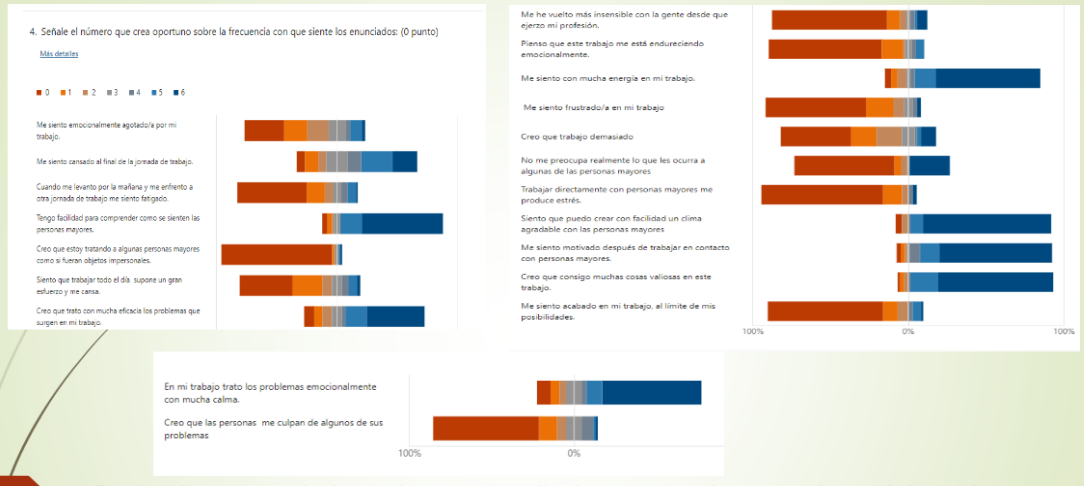
Análisis de los resultados de las escalas aplicadas:

- **Cansancio emocional.**
- **Despersonalización.**
- **Realización personal.**

Participación 73 colaboradores de todas las áreas.



Comunidad de cuidado Caminos de Vida.
Fundación Obras de Misericordia Con Cristo Construyendo vida.



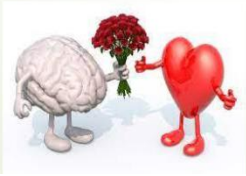
Teniendo en cuenta los anteriores resultados, se concluye que los colaborades cuentan con las habilidades profesionales, emocionales y sociales para realizar una excelente labor como cuidadores de las personas mayores dentro de la Comunidad de Cuidado.

Sin embargo a fin de evitar cansancio emocional debemos comprender.

¿Qué son las Emociones Primarias?

Son respuestas físicas y emocionales a un estimulo externo. Estas emociones son innatas y han evolucionado a lo largo de la historia de la humanidad como un mecanismo para adaptarnos y sobrevivir en nuestro entorno.

- ¿Cuales son las emociones primarias?
- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Ira
- Sorpresa
- Asco



- Reconocer y aceptar nuestras emociones es un paso para nuestra salud mental y bienestar emocional.
- Negar o reprimir estas emociones puede llevar a una acumulación de estrés y dificultades en el manejo de nuestras respuestas emocionales.

Para concluir se invita a: Examinar el siguiente enlace

https://youtu.be/v736ggexnVg?si=fc8f9aHT8G9TXrYs

Equilibra tu estado emocional e implementa los siguientes tips de vida saludable:

01 REALIZA PAUSAS ACTIVAS
- Cada dos o tres horas y máximo durante 10 minutos.
- Levántate de tu silla, camina un poco y estira tus brazos y piernas.
- Incluye ejercicios de relajación y respiración.

ALIMENTACIÓN BALANCEADA 02
- Planifica comidas variadas y balanceadas cada semana.
- Incluye alimentos frescos e inocuos.
- Disminuye el consumo de alimentos ultra procesados, altos en azúcar, sal o grasas saturadas.

03 REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA
- Entre 150 a 300 minutos por semana.
- Si trabajas presencial, desplázate en bicicleta o camina.
- Intercala entre actividades aeróbicas moderadas a intensas.

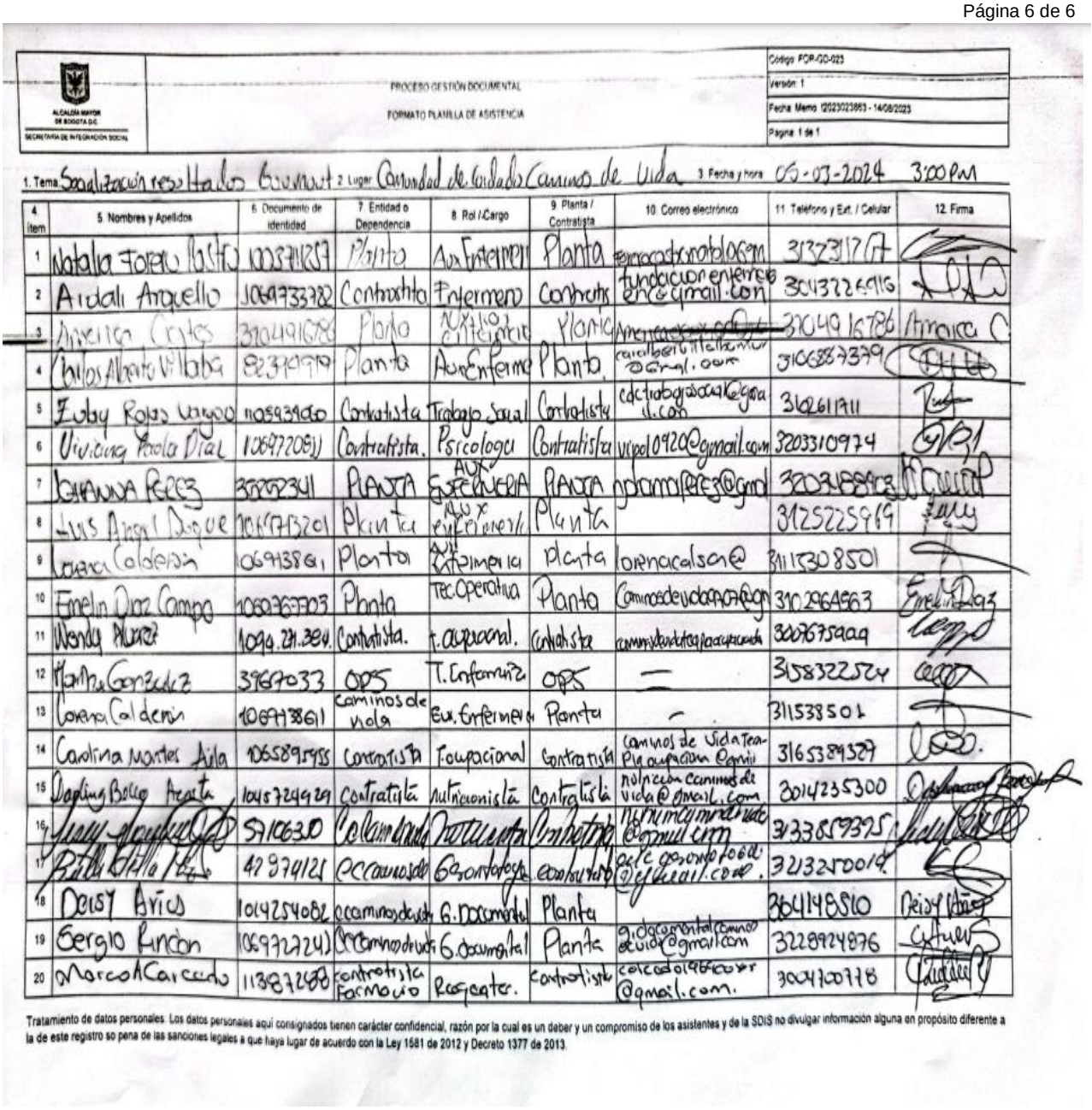
ESTABLECE LÍMITES 04
- Respeto por horarios de trabajo regulares.
- Carga laboral razonable.
- Respeto por los espacios personales.

05 HÁBITOS DE DESCANSO
- Duerme entre 7 y 8 horas cada noche.
- Mantén horarios fijos para dormir y levantarte.
- Evita el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarte.



Gracias por su atención y participación!

Psicólogas CC Caminos de Vida: Viviana Diaz y Johanna Mesa.



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. — SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL
FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código FOR-GD-023
Versión: 1
Fecha Memo 12023023863 - 14/08/2023
Página 1 de 1

1. Tema: Socialización resultados Encuesta 2. Lugar: Comunidad de Cuidados Caminos de Vida 3. Fecha y hora: 05-03-2024 3:00 PM

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol /Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Natalia Forero Castro	1033741257	Planta	Aux Enfermería	Planta	[illegible]	3132317	
2	Aidali Arguello	1069733382	Contratista	Enfermero	Contratista	fundacionenfermeros@gmail.com	3013726116	
3	Viviana Cortes	3104916786	Planta	Auxiliar Enfermería	Planta	[illegible]	3104916786	
4	Carlos Alberto Villalba	8237979	Planta	Aux Enfermería	Planta	carolberto1@hotmail.com	3106887379	
5	Zuby Rojas Vargas	1085939960	Contratista	Trabajo Social	Contratista	[illegible]	3102611911	
6	Viviana Paola Díaz	1069772091	Contratista	Psicologa	Contratista	vicpol0920@gmail.com	3203310974	
7	Johanna Reyes	35202341	Planta	Aux Enfermería	Planta	[illegible]	3203488813	
8	Luis Angel Duque	1014273201	Planta	Aux Enfermería	Planta		3125225969	
9	Lorena Calderón	1069138611	Planta	Aux Enfermería	planta	lorenacalson@	3111530 8501	
10	Emelin Diaz Campo	1069367703	Planta	Tec. Operativa	Planta	Caminosdevidaenfoque	3102964663	
11	Wendy Alvarez	1094.271.384	Contratista.	T. ocupacional.	Contratista	caminosdevidaocupacional	3007759449	
12	Martha Gonzalez	39670333	OPS	T. Enfermería	OPS	—	3158322524	
13	Lorena Calderón	1069138611	caminos de vida	Aux. Enfermería	Planta	—	3115385 01	
14	Carolina Montes Avila	1065895955	Contratista	T. ocupacional	Contratista	caminos de vida Terapia Ocupacional @gmail	3165389329	
15	Daphne Bello Acosta	1045724929	Contratista	Nutricionista	Contratista	nutricion caminos de vida@gmail.com	3014235300	
16	[illegible]	5110630	Colaborador	Nutricionista	Contratista	Nutricionvidadevida@gmail.com	3133859325	
17	[illegible]	42974121	Caminos de vida	Fisioterapeuta	contratista	[illegible]	3213200 14	
18	Deisy Arias	1014254082	Caminos de vida	G. Documental	Planta		3641488510	
19	Sergio Rincon	1069772724	Caminos de vida	G. Documental	Planta	gestiondocumentalcaminosdevida@gmail.com	3229924876	
20	Marco A Carcedo	1138372688	Contratista Farmacia	Regente.	Contratista	carcedo1986@hotmail.com.	3004700778	

Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

Elaboró: Johanna Mesa Camelo