BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN

ASCODES

DEPENDENCIA Y/O ALCALDÍA RESPONSABLE DE LA REUNIÓN:

FECHA: 12. Agosto 2024 **Virtual:** ___ **Presencial:** X **(En caso de ser presencial):** CDC Maria Gaethi

OBJETO DE LA REUNIÓN: Repartiendo Cargas en el hogar - Pensamiento Analítico.

HORA DE INICIO: 8:00 am **HORA DE FINALIZACIÓN:** 12:00 m.

ASISTENTES:

NOMBRE	No de CEDULA	CARGO					TIPO DE VINCULACIÓN				ENTIDAD o DEPENDENCIA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
		ASESOR	DIRECTIVO	PROFESIONAL	TÉCNICO/ TECNÓLOGO	AUXILIAR	CARRERA	PROVISIONAL	LIBRE NOMB.	CONTRATISTA				
Edith Andrea Pinedo R	52533075			X						X	Ascodes	andreapinedor0127@gmail.com	3006541631	
Stephanny Becerra	1026279010			X						X	Ascodes	msbm04@gmail.com	3124779851	
Alejandra Fernández	1192801465				X					X	Ascodes	alejafernandez210@gmail	3054539123	
Juan Nixo García	1019125698				X						Ascodes	juan1agarcia@hotmail.com	3024287857	

NOTA 1: En caso de ser una reunión virtual se puede anexar el reporte de asistencia generado por las plataformas de reuniones o plataformas que generen formularios.

NOTA 2: Agregue o elimine las filas que sean necesarias para registrar los asistentes y los compromisos de la reunión.

CONSENTIMIENTO: El arriba firmante conforme a la Ley 1581 de 2012 y demás normas reglamentarias aplicables, declara que conoce y acepta la Política de Tratamiento y Protección de Datos Personales de la Secretaría Distrital de Gobierno, y que la información proporcionada es veraz, completa, exacta, actualizada y verificable. Reconoce y acepta que cualquier consulta o reclamación relacionada con el tratamiento de sus datos personales podrá ser elevada verbalmente o por escrito ante la Secretaría Distrital de Gobierno – Oficina de Atención al Ciudadano, como responsable del tratamiento; cuya página web es www.gobiernobogota.gov.co y su teléfono de atención es 3387000. Manifiesta que con los datos proporcionados tiene el derecho de conocer, actualizar y rectificar los datos personales, a solicitar prueba de este consentimiento, a solicitar información sobre el uso que se le ha dado a los datos personales, a presentar quejas ante la Superintendencia de Industria y Comercio por el uso indebido de los datos personales, a revocar esta autorización o solicitar la supresión de los datos personales suministrados y a acceder de forma gratuita a los mismos. De igual manera entiende que los datos aquí consignados serán usados para temas estadísticos, de caracterización poblacional y en determinados casos para el acceso a la oferta institucional de la Secretaría Distrital de Gobierno.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

Powered by CamScanner

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

Se Da Inicio A Taller “Repartiendo Cargas En El Hogar” En El Salón CDC MARIA GORETTI 12/08/2024 de 8 Am a 512 m Participa Equipo De Trabajo, Abogada Stephanny Bocanegra, Psicóloga Edith Pineda y profesor de MARKETING Johan Niño,

Inicia taller el profesor Joan Niño de pensamiento analítico marketing, se continua con el taller “repartiendo cargas en el hogar, “cargas emocionales” La sobrecarga emocional ocurre cuando nuestras emociones se vuelven abrumadoras y difíciles de manejar. Puede ser el resultado de enfrentar múltiples desafíos emocionales, como el estrés laboral, problemas en las relaciones, pérdidas o cambios importantes en la vida. Los síntomas que nos avisarían de la sobrecarga emocional son el bajo estado de ánimo, la falta de energía, la irritabilidad o la dificultad para concentrarse. En casos más graves, puede aparecer ansiedad, miedo, angustia, insomnio e incluso no te sientes bien con otras personas. **Las siguientes son algunas formas de liberar las emociones reprimidas:**

reconocer tus sentimientos.

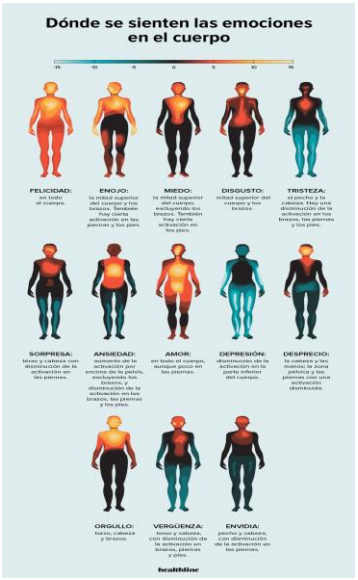
trabajar con el trauma.

intentar el trabajo de sombra.

hacer un movimiento intencionado.

practicar la quietud.

6.



Se realiza retroalimentación de la charla, las participantes comentan sus experiencias a partir de las emociones y relacionan su manejo asertivo a partir de las herramientas brindadas por la

coach para dicho ejercicio, se agradece la participación en las actividades propuestas, se les invita a vivir mejor , mas tranquila y a poner en parctica lo aprendido en los encuentros, para terminar este proceso Stephanny les brinda indicaciones finales.

Se continuo encuentro con el taller brindando por el Profesional de pensamiento analítico Joan Niño de pensamiento analítico.

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA
1	Asisitir al próximo encuentro	Ascodes	25/08/2024
2	Reforzar el concepto de la 3 R	Psicologa	25/08/2024
3	Elaborar la actividad propuesta para hacer en casa	Mujeres cuidadoras	25/08/2024

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO	**EVIDENCIA DE REUNIÓN**

Elaborada por: Edith Andrea Pineda - Psicologa

Fecha de la próxima reunión:**25/08/2024** Lugar de la próxima reunión: CDC MARIA GOERTTI

REGISTRO FOTOGRAFICO








Nota: Agregue o elimine las filas que sean necesarias para registrar los asistentes y los compromisos de la reunión.

ALCALDÍA LOCAL DE BARRIOS UNIDOS | BOGOTÁ

EVIDENCIA DE REUNIÓN

ASCODES

Fecha: 12 de Agosto de 2024 **Lugar:** CDC Maria Goretty

Objetivo de la Reunión: Actividad Repartiendo Cargas en el Hogar

Hora Inicial: 8:00 am **Hora Final:** 12:00 M.

	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	CORREO ELECTRONICO	CELULAR	FIRMA
1	Milly Pinzón	41.509.950	millypinzon856@gmail.com	3118861698	
2	MIRYAM VELOZA ARIAS	41530023	meriam1900@hotmail.com	3227431912	
3	Barbara Becerra	41672873	NO TIENE	3102041462	
4		41683448	NO TIENE	3143058375	
5	Yolando Rodríguez Barrantes.	51.731631	Yorocaroso@hotmail.com	3105799549	Yolando Rodríguez B
6	Vicky Adriana Barreto Leal	1015412582	nululeal@gmail.com	3105596251	Vicky Adriana Barreto
7	Elena Fuentes Chaparro	20114.414	nululeal@gmail.com	3105596251	Elena Fuentes
8	Lucero Leal Fuentes	51.730.707	nululeal@gmail.com	3105596251	
9	Neyla Yanira Gil P.	51671118	neylayanira@gmail.com	3142090001	
10	Fanny Rosa Alvarez	51576592	NO TIENE	3222060499	
11	Esperanza Bautista Rodriguez	41340716	NO TIENE	3114779874	
12	Martha Castillo R.	51557342	NO TIENE	3203159910	
13	Elsa Peñaloza	20540851	NO TIENE	3142131373	
14	Elsa Duarte Caicedo	51588815	NO TIENE	3246385785	
15	Gloria Rojas Z	41585380	NO TIENE	3118123754	

Powered by CamScanner

ALCALDÍA LOCAL DE BARRIOS UNIDOS | BOGOTÁ

EVIDENCIA DE REUNIÓN

ASCODES

Fecha: 12 Agosto 2024 **Lugar:** CDC Maria Goretti.

Objetivo de la Reunión: Repartiendo Cargas en el hogar

Hora Inicial: 8:00 am **Hora Final:** 12:00 m.

	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	CORREO ELECTRONICO	CELULAR	FIRMA
1	Luz Angela Rodriguez López	51585089	luzarolop@gmail.com	3125733756	
2	Luz Marina Sepulveda	51677494	NO TIENE	3125430030	
3	Hilda Luz Contreras	41795732	NO TIENE	3219561253	Hilda Luz Contreras
4	Maria teresa Contreras	51586417	terecontre1002@hail	3192856034	Maria teresa Contreras
5	Luz Marina Hoyos C	36331305'2		3192975312	
6	Sandra Janneth Cargas Rojas	52079259	sandracargas48@hotmail.com	3232083333	
7	Martha Castillo R.	51557312	NO TIENE	3203159970	
8	Esther Rodriguez	41340716	NO TIENE	3114770894	
9	(Fany)				
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Powered by CamScanner