BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN

ASCODES

DEPENDENCIA Y/O ALCALDÍA RESPONSABLE DE LA REUNIÓN:

FECHA: 09-Agosto 2024 **Virtual:** ___ **Presencial:** X **(En caso de ser presencial):** CDC Abra Gorett.

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

HORA DE INICIO: 1:00pm. **HORA DE FINALIZACIÓN:** 5:00pm.

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				
Juan Nicolas Arias G	1091257918				X					✓	ASCODES	juanNgarcia@hotmail.com	3024787851	
Estefanía Ortiz Correa	1088264110								✓		Alo-SLC.	Alejandrapaola2@hotmail.com	3134665859	
Edith Andrea Medina	52833025			X						X	ASCODES	andrapinedas012731 @gmail.com.	3006141631	

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.

Powered by CamScanner

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

Se Da Inicio a Taller “Repartiendo Cargas En El Hogar” en el auditorio de la alcaldía local de barrios unidos 09/08/2023, participa equipo de trabajo línea 4 de inversión -, Psicóloga Edith Pineda,

Inicia teller 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.

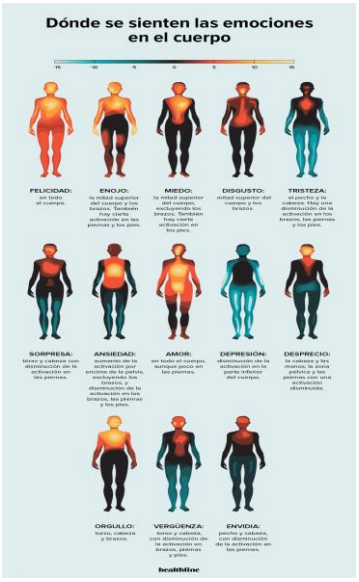
trabajar con el trauma.

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.

brindando espacio para el proceso de pensamiento analítico con el profesor Johan Niño, se realiza

colaboración administrativa y con la presentación que trae para las participantes.

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA
1	**Asistir al próximo encuentro**	**Ascodes**	**09/08/2024**
2	**Reforzar el concepto de la 3 R**	**Psicóloga**	**16/08/2024**
3	**Realizar retroalimentación de los actividades**	**psicóloga**	**16/08/2024**

Elaborada por: Edith Andrea Pineda - Psicóloga

Fecha de la próxima reunión: 16/08/2024 Lugar de la próxima reunión: auditorio alcaldía local barrios unidos

REGISTRO FOTOGRAFICO









ALCALDÍA LOCAL DE BARRIOS UNIDOS | BOGOTÁ

EVIDENCIA DE REUNIÓN

ASCODES

Fecha: 09. Agosto - 2024 **Lugar:** CDC Maria Goretti

Objetivo de la Reunión: Repartiendo cargas en el hogar

Hora Inicial: 1:00 pm. **Hora Final:** 5:00pm.

	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	CORREO ELECTRONICO	CELULAR	FIRMA
1	Carmen Benitez	51879360	carmenbenitez1b@gmail.c	312327935	
2	Sonia Cerón of	51804204	sonia.ceronm6y@gmail	3007881243	
3	Myriam Abril Rios	51558037	myriabrios2@gmail.co	3132114770	Myriam Abril R.
4	Flor Isabel Correa	24709421	florisabel2010@hotmail.com	3131131655	
5		34553878		3207166936	
6		32.765.280	Luccecita ca 1023	3133147057	
7	Gabriela Maria Cano Duran	1000148804	gabrielamariacanoduran@gmail.com	3124278670	Gabriela
8	Maribel Mejia Rojas	63335272	maribel.mejiarojas@gmail.com	3117648867	Maribel Mejia.
9	vivi a nai colorado H.	1020422552	vivicolorado89@gmail.com	3103	
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Powered by CamScanner