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. María Gorretti

OBJETO DE LA REUNIÓN: Repartiendo Cargas en el hogar / Pensamiento Creativo

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 Pineda	52533075			X						X	AS CODES.	andreapineda01231@gmail.com	3006541631	
Stephanny Baccanegra	1026279100			X						X	Ascodes	msbm.04@gmail.com	3124779851	
Alejandra Fernández	1192801465				X					X	Ascodes	alejafernandez2019@gmail	3054539123	
North Sanchez	26649483			X						X	ASCODES.	sanortha@gmail.com	3115065331	

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 12 m Participa Equipo De Trabajo, Abogada Stephanny Bocanegra, Psicóloga Edith Pineda y profesora de pensamiento creativo Pashwor Nurt Sanchez,

Inicia taller, profesora de pensamiento creativo Pashwor Nurt Sanchez, 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, más tranquila y a poner en práctica lo aprendido en los encuentros, para terminar este proceso Stephanny les brinda indicaciones finales.

Se continuo encuentro con el taller brindando por profesora de pensamiento creativo Pashwor Nurt Sanchez.

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: Repartiendo Cargas en el Hogar

Hora Inicial: 8:00 am **Hora Final:** 12:00 pm

	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	CORREO ELECTRONICO	CELULAR	FIRMA
1	Gizzeld A. Rodriguez R.	52182562	casadeapoyo@hotmail.com	3188631818	
2	Alexandra M. Orrego Z.	46376.950	h.alexa1978@gmail.com	3146577339	
3	Aura Huertas	41426374	aurahuertas4@gmail.com	3214492971	
4	Maria Eugenia Martin Martín	51797683	mariaeum65@gmail.com	3116492770	
5	Rosa Magdalena López	41.796.920	magda0627@hotmail.com	3103448241	
6	Teófila Nuñez Gómez	20956106	teonug061@yahoo.com	3133311463	
7	Aura Huertas R	41426374	aurahuertas4@gmail.com	3214492971	
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Powered by CamScanner