Lugar	*Comunidad de cuidado Caminos de vida*
Fecha	*13/11/2024*
Tema	*Respiro al cuidador ponte en mis zapatos "Conexión con el presente"*
Desarrollo	***Objetivo de la actividad:*** *El propósito de esta actividad es proporcionar un espacio para que los cuidadores de la comunidad de cuidado puedan relajarse, reducir el estrés y aumentar su bienestar emocional. A través de técnicas de relajación guiada, los cuidadores aprenderán a estar más presentes en el momento, lo que les ayudará a manejar mejor las demandas de su rol y mejorar su salud mental y física.* ***Introducción de la actividad*** *Se inicia la actividad con la bienvenida a los participantes. Se les Explica la importancia del autocuidado para los cuidadores, enfatizando que la relajación no solo beneficia a la persona cuidada, sino también a quienes brindan el cuidado. Se da una Breve charla sobre los efectos negativos del estrés crónico y cómo técnicas de relajación pueden aliviar esos efectos.* ***Metodología de la actividad*** *Para el desarrollo de la actividad se realizaron los siguientes pasos:* ✓ *Se oriento a los participantes a tomar una posición cómoda* ✓ *Se guío a los participantes a través de una técnica básica de respiración profunda: con los ojos y absoluta concentración. Inhalando profundamente por la nariz durante 4 segundo y exhalando suavemente por la boca.* ✓ *Luego se reprodujo una música adecuada para realizar ejercicios de relajación* ✓ *Se les invito a imaginar un lugar tranquilo y relajante visualizando los sonidos que se estaban escuchando como el sonido de los pájaros y los animales.* ✓ *Una vez terminada la reproducción auditiva, se les oriento a los participantes a regresar lenta y tranquilamente a la conciencia.* ✓ *Luego se abrió un espacio para que los participantes compartieran las experiencias vividas durante la relajación.* *Para finalizar la actividad se les agradeció a los participantes por el tiempo y la*

	atención prestada durante el ejercicio realizado, se les invito a participar con mayor frecuencia en las actividades programadas con el propósito de disminuir la carga y el estrés laboral. ***Materiales necesarios:*** *Sillas cómodas o cojines* *Música suave* *Desarrollo de la actividad:* *Profesionales en psicología* *Funcionarios en general* *Anexo evidencias fotográficas y lista de asistencia*

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	*Se anexan listas de asistencia*		

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos			
Próxima reunión	*No aplica*		
Elaboró	*Viviana Paola Diaz Linares*		

REGISTRO FOTOGRÁFICO DE RESPIRO AL CUIDADOR

LUGAR: COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA
FECHA Y HORA: 13/11/2024 DE 2:30 A 3:.30 PM
TEMA: RESPIRO AL CUIDADOR PONTE EN MIS ZAPATOS CONEXIÓN CON EL PRESENTE





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

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código:	FOR-GD-023
Versión:	2
Fecha:	Memo I2024018863 - 12/07/2024
Página:	1 de 1

1. Tema: Reapro al cuidador
2. Lugar o Localidad o Sede: CC Caminos de Vida
3. Fecha y hora: 13/11/2024 2:30 - 3:30 pm
4. Nombre responsable: Viviana Diaz - Luz Ortiz
5. Dependencia responsable: Psicología

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Colas Peralta	cc	1072426xxx	Caminos de vida	enfermero	contratista	colas91.1991@gm	3016973952	
2	Erica Ortega Silva	cc	1001809376	cc caminos de vida	Nutricionista	contratista	[illegible]	3137814221	
3	[illegible]	cc	57106350.	cc caminos de vida	Auxiliar enfermeria	Contratista	[illegible]	3249314274	
4	Paola Rodriguez	cc	35535147	cc caminos de vida	T. Social	Contratista	cctrabajosocial.caminos@gmail.com	3213736292	
5	Claudia Torres	cc	1003516752	cc caminos de vida	Archivo	contratista	Ct32127512079@gmail.	3212751207	Claudia Torres
6	Deisy Dias	cc	1014254062	ccc caminos de vida	G. Documental	Contratista	[illegible]	3204148516	
7	Andres Castillo	cc	1069738688	ccc caminos de vida	E. Fisico	contratista	[illegible]	3223570450	
8	Diana Muñoz M	cc	1013646597	ccc caminos de vida	Fisioterapia	Contratista	Fisioterapiacaminosdevida@gmail.com	3132005388.	
9	Bohnstelln Blanco	cc	42971121	c c caminos de vida	Gerontologia	contratista	ccd.gerontologia.caminos@gmail.com	321 321 0079	
10	Mario Contreras	cc	11384-595	cc caminos de vida	Auxiliar	planta	albertocontreras76@gmail.com	3125933737	
11	Sebastian Ruiz D.	cc	1069754851	Caminos de Vida	Aux T. D	planta	[illegible]	3125658499	
12	Marco A Calcedo C.	cc	11397 2658	cc caminos de vida.	Recepcion	Contratista	calcedo1986@gmail.com	3004700778	
13	Luz Adriana Ortiz	cc	1069[illegible]	CC Caminos de Vida	Psicologia	Contratista	cdcpsicologia.caminos	3213968970	Luz Ortiz
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausas saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Scanned with CamScanner