Lugar	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos
Fecha	18/11/2024 08:00 – 10:00 hrs
Tema	Respiro al cuidador – Liberación de tensión por estrés.
Desarrollo	ORDEN DEL DÍA: 1. Presentación de la instructora, introducción y objetivo de la técnica de la actividad. 2. Ejercicios de manejo del patrón respiratorio. 3. Realización de posturas para la liberación del estrés. 4. Agradecimientos 5. Toma de asistencia. 1. La instructora Sandra Marcela Montgomery se presenta: “Ser vivo, jardinera, hija, madre, hermana, esposa, mujer, abuela, amiga, compañera, ama de casa, empresaria y caminante. Comparto conocimiento para la evolución personal con empresas, comunidades, familias, parejas, individuos, facilitando identificar las distintas posibilidades de desarrollo integral para lograr el disfrute de la cotidianidad en presencia, calma y aceptación de lo que hay. Profesora de yoga integral certificada, Tradición Satyananda. Facilitadora certificada en Ejercicios de Liberación de Tensión por Trauma o por Estrés-TRE con estudios avanzados en Koyasan-Japón y Monserrat-España. Especializada en en Terapia Gestalt Integrativa. Estudios profesionales en Psicología en la Universidad de la Sabana y Bircham International University. Formación profesional y 15 años de experiencia en gestión administrativa y Recurso Humano. Creadora y fundadora Centro de bienestar Serenity Gimnasio de Consciencia. INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD: TRE® es una innovadora serie de ejercicios que ayudan al cuerpo a liberar los patrones de tensión muscular crónicos por estrés, tensión y el trauma, creado por el Dr. David Berceli, PhD. TRE® activa un mecanismo reflejo seguro, natural de vibración que libera la tensión muscular y calma el sistema nervioso. Cuando este mecanismo de vibración muscular se activa en un ambiente seguro y controlado, el cuerpo se anima a volver a un estado de equilibrio. TRE® se basa en la idea fundamental, respaldada por investigaciones recientes, que el estrés, la tensión y el trauma es tanto psicológica como física. Las vibraciones musculares de TRE® por lo general son agradables y relajantes y la mayoría de las personas reportan sentimientos de paz, ligereza y bienestar. ¨Dado que este mecanismo de vibración en los músculos es parte de nuestro comportamiento natural como seres humanos, todo el mundo puede beneficiarse de TRE. OBJETIVO: El objetivo principal es proporcionar recursos prácticos para la autorregulación en momentos de tensión y confusión. Se busca facilitar la calma en medio de la adversidad, ofreciendo al sistema nervioso un entorno amoroso y contenedor que promueva el bienestar emocional y mental.

	2. Ejercicios de manejo del patrón respiratorio: Los ejercicios de manejo del patrón respiratorio incluyen técnicas como la respiración diafragmática, que promueve una inhalación profunda utilizando el diafragma, y la respiración lenta y controlada, que ayuda a reducir la ansiedad mediante inhalaciones y exhalaciones prolongadas. Otra técnica efectiva es la respiración alterna por las fosas nasales, que equilibra el sistema nervioso y favorece la calma. Estos ejercicios, realizados en un entorno tranquilo y con una postura cómoda, permiten a las personas desarrollar habilidades para autorregularse durante momentos de tensión y mejorar su bienestar emocional. 3. Realización de posturas para la liberación del estrés. Se comienza adoptando una postura de pie, con los pies alineados al ancho de las caderas. Desde esta posición, se flexionan las rodillas mientras se llevan las manos hacia el suelo, alternando entre la extensión y la contracción de las rodillas para facilitar el movimiento y la flexibilidad. A continuación, se avanza con una pierna hacia el frente, mientras la otra se posiciona hacia atrás. Desde esta postura, se colocan las manos en el suelo y se flexiona la pierna que se encuentra en la parte posterior, promoviendo así la apertura de las caderas y el estiramiento de los músculos. Luego, la persona adopta una posición de pie con los pies alineados al ancho de las caderas y se inclina hacia adelante, bajando el tronco hasta donde le sea posible, permitiendo que los brazos y la cabeza caigan de manera relajada. Para finalizar, la persona se coloca en posición supina, con la planta de los pies unida y las rodillas abiertas, promoviendo así una postura de relajación y apertura en la cadera. En cada una de las posturas, es fundamental alcanzar una vibración natural que libere la tensión muscular y calme el sistema nervioso, favoreciendo así un estado de relajación y bienestar integral. 4.AGRADECIMIENTOS: La instructora comenta que en general, observé al grupo atento, comprometido y receptivo durante la sesión. Al finalizar la práctica, los participantes expresaron su gratitud, así como una sensación de relajación y paz. Agradezco la oportunidad de haber compartido esta experiencia. 5. TOMA DE ASISTENCIA: Se solicita a cada participante que verifiquen sus datos y firmen el formato planilla de asistencia FOR-GD-023. Materiales utilizados: Colchonetas, salón. Se anexa registro fotográfico, formato planilla de asistencia FOR-GD-023.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa formato planilla de asistencia FOR-GD-023.		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Se realizarán dos actividades respiro al cuidado mensualmente.	Psicología	30/12/2024
Próxima reunión	Se propone una nueva reunión para el mes de diciembre de 2024.		
Elaboró	Yeny Milena Rincón Rodríguez - Psicóloga		

ANEXO REGISTRO FOTOGRÁFICO RESPIRO AL CUIDADOR – LIBERACIÓN DE TENSIÓN POR ESTRÉS





	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código FOR-GD-023 Version 2 Fecha Memo I2024018963 12/07/2024 Página 1 de 1

1 Tema Respiro al cuidador - Liberación de tensión por estrés | 2 Lugar o Localidad o Sede Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos | 3 Fecha y hora 18/11/2024 08 00am - 10 00am

4 Nombre responsable Yeny Milena Rincón Rodriguez | 5 Dependencia responsable Subdirección para la Vejez

6 Item	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 Numero						
1	Yolanda Forero Rodriguez	CC	35422335	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Enfermeria	Contratista	foreroyolanda444@hotmail com	3208503194	
2	Ana Lucia Jerez Guerrero	CC	52785264	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxilia de Enfermeria	Contratista	luciajerez20@gmail com	3228155109	
3	Nubia Myriam Muñoz Nemocon	CC	51904783	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxilia de Enfermeria	Contratista	nubiamunozne@hotmail com	3212663835	
4	Sandra Milena Santana Rodriguez	CC	35420124	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar deEnfermeria	Contratista	anasomasa@hotmail com	3203179314	
5	Liliana Andrea Garzón Marin	CC	35424706	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Enfermeria	Contratista	andreinagm@outlook com	3124292555	
6	Adriana Paola Calderon Calderon	CC	1075661984	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Enfermeria	Contratista	apcalderon90@gmail com	3143697909	
7	Leidy Johana Novoa Raigoso	CC	35427012	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Enfermeria	Contratista	johanaraigoso@hotmail com	3115179855	
8	Fanny Jannethe Pinzón Amaya	CC	35418468	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Enfermera	Contratista	fannyjefe@gmail com	3012368264	
9	Yuly Paola Avila Torres	CC	1070010133	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Fisioterapeuta	Contratista	yulypaolaavilatorres@gmail com	3208277062	
10	Yesica Paola Poveda Prieto	CC	1070013047	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Enfermeria	Contratista	paoprieto93@hotmail com	322909051	
11	Emperatriz Forero Alonso	CC	20759629	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Enfermeria	Contratista	emperitaforero31@gmail com	3115441937	
12	Martha Cecilia Castañeda Pinilla	CC	52058138	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Servicios Generales	Contratista	Marthacasta2341@gmail com	3217767631	
13	Nohora Chicacausa Rincón	CC	52623082	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Servicios Generales	Contratista	nohorischica@gmail com	314419456	
14	Celeny Fabiola Barrios Cortez	PPT	6168737	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Servicios Generales	Contratista	fabioabarrios2000@gmail com	3103390334	
15	Olga Patricia Guzman Carrillo	CC	35416880	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Cocina	Contratista	paloguz70@gmail com	3133174129	
16	Nadyma Maribel Rodriguez Agudo	CC	52666753	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Terapia Ocupacional	Contratista	nadymarodriguez@gmail com	3103102070	
17	Rubiela Guevara Rojas	CC	52112948	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Contadora	Contratista	rubielaguevararojas@yahoo com	3143452604	
18	Liseth Rojas Cordero	CC	1045712960	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Técnico Operativo	Contratista	lizet1126@gmail com	3023878360	
19	Olga Luisa Rua De La Cruz	CC	22545318	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Cocina	Contratista	olgaluisaruadelacruz@gmail.com	3123760045	
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 mis 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 saludables debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano - Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Escaneado con CamScanner