ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040 Versión: 0 Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024 Página: 1 de 1

Lugar	Comunidad de Cuidado las brisas
Fecha	15/01/2025 2:30 pm a 2:40 pm
Tema	Respiro de cuidadores (Carrera de respiraciones)
Desarrollo	Objetivo: Concientizar al talento humano la importancia de cuidad su salud física y mental por medio de la respiración consciente. La actividad se realizó con la participación de 14 personas, quienes asistieron de manera activa y comprometida. Durante la jornada: La reunión dio inicio con una breve introducción sobre la importancia de cuidar nuestra salud a través de la respiración consciente y la buena comunicación. Se da explicación del juego el cual consiste: 1. Los participantes se dividen en dos grupos y deben hacer una fila, se les da la instrucción que de deben dibujar un objeto orientado por la psicóloga, el cual deben trasmitirlo a sus otros compañeros dibujando el objeto en la espalda, hasta llegar ala primera persona, la cual debe correr por obtener el marcador y dibujar el objeto en el tablero. Antes de dibujar el objeto en la espalda las personas debían hacer inhalación en 4 tiempos y exhalar en 3 tiempos y así sucesivamente. En cada ronda se explicaba la importancia de la respiración ante situaciones de estrés y como ayudaba a regular las emociones contradictorias, permitiendo estar más presente en el momento y generando toma de decisiones adecuadas. Adicionalmente, se explica la importancia de la comunicación asertiva en los procesos de la vida diaria y como influyen en el estado socioemocional del individuo. Se da cierre con un compartir de bebida entre los participantes. Firma del talento humano en el formato FOR-GD-023 Anexos: Registro Fotográfico y Formato planilla de asistencia

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	N/A	N/A	N/A
Compromisos	Actividad	Responsable	
	N/A.	N/A. N/A.	

Próxima reunión	No agendada		
Elaboró	Andrea Carolina Mengual Guzmán- Psicóloga		

ANEXO 1 REGISTRO FOTOGRAFICO CARRERA DE RESPIROS

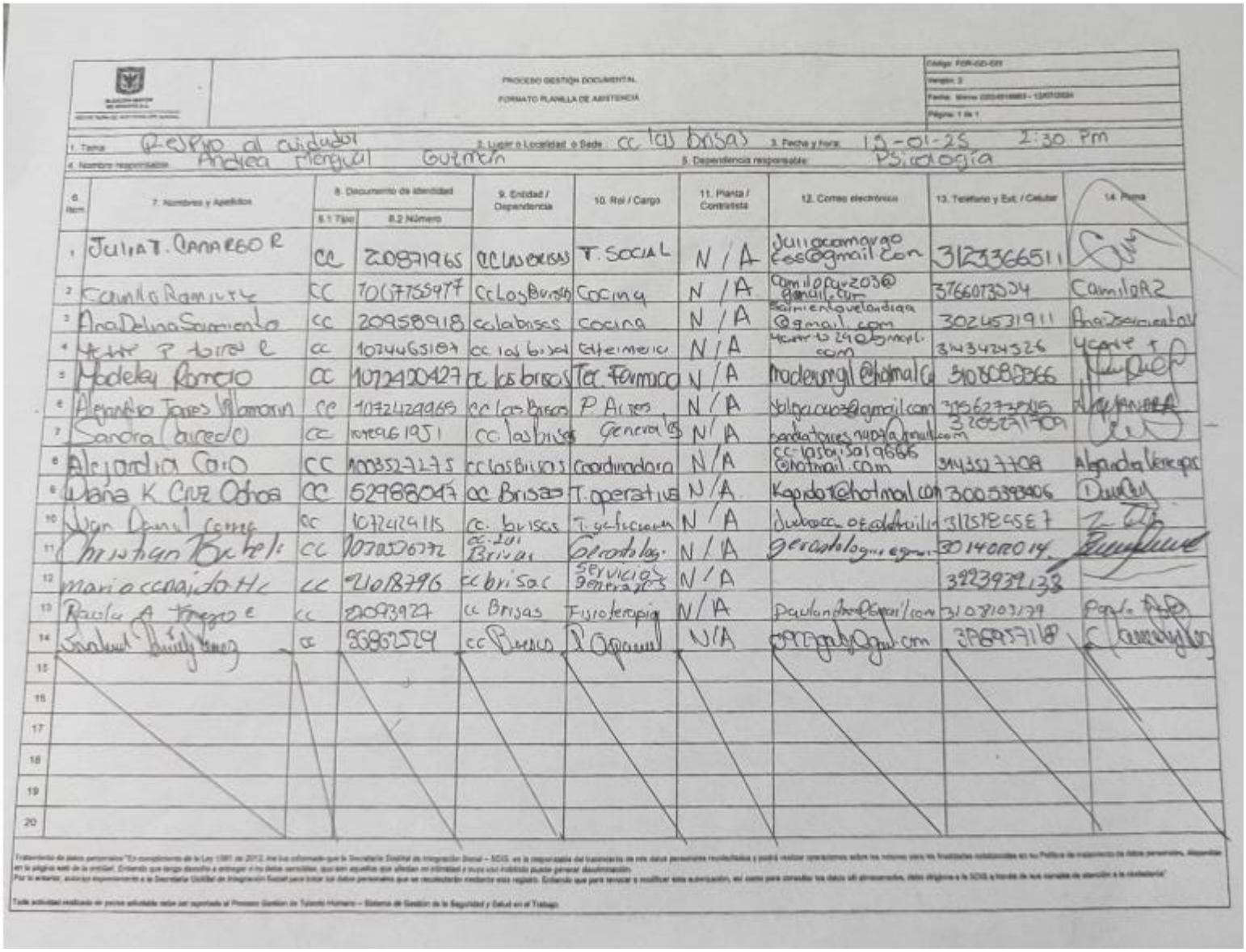








ANEXO 2. FORMATO DE ASISTENCIA CARRERA DE RESPIROS



PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-029
Versión: 2
Fecha: 03/04/2018 - 13/07/2023
Página: 1 de 1

1. Tema: Respiro al cuidador — 2. Lugar o Localidad o Sede: cc las brisas — 3. Fecha y hora: 15-01-25 2:30 PM

4. Nombre responsable: Andrea Mengual Guzmán — 5. Dependencia responsable: Psicología

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad 8.1 Tipo	8.2 Número	9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
1	JULIAT. CAMARGO R	CC	20871965	CC LAS BRISAS	T. SOCIAL	N / A	Juli.camargo.ros@gmail.com	3123366511	
2	Camilo Ramirez	CC	1017755477	cc Las Brisas	Cocina	N / A	camilofav2030@gmail.com	3766073534	CamiloR2
3	Ana Delina Sarmiento	cc	20958918	cc las brisas	cocina	N / A	Sairenguelandiaa@gmail.com	3024531911	Ana Sarmiento
4	[illegible]	cc	1024465184	cc las brisas	Enfermero	N / A	[illegible]@gmail.com	3143424326	[illegible]
5	Madeley Roncio	CC	1072420427	cc las brisas	Tec. Farmacia	N / A	madeleyrgl@hotmail.com	3108083866	
6	Alejandro Jaimes Villamizar	cc	1072429965	cc las brisas	P Adultos	N / A	Valgaicuba@gmail.com	3156273245	
7	Sandra Jaimes	cc	1096961951	cc las brisas	General	N / A	sandrajaimes1982@gmail.com	3205271709	
8	Alejandra Cano	CC	1003527275	cc las Brisas	Coordinadora	N/A	cc-lasbrisas19666@hotmail.com	3143527709	Alejandra Terapeuta
9	Diana K Cruz Ochoa	CC	52988047	cc Brisas	T. operativa	N/A	Kapdor@hotmail.com	3005398906	
10	Juan Daniel Cerro	cc	1072412415	cc. brisas	T. gestionar	N / A	Judroca_0@hotmail.com	3175782567	
11	Christian Bautista	CC	1078030772	cc. las Brisas	Gerontologo	N / A	gerontologo...@gmail.com	3014080014	
12	Maria camila Ortiz	cc	1018796	cc brisas	Servicios Generales	N / A		3223932138	
13	Paola A Trigos E	cc	20893927	cc Brisas	Fisioterapia	N/A	Paulandrea@gmail.com	3107103179	Paola A.T.
14	Isabel Buitrago	cc	36862524	cc Brisas	Psicologa	N/A	[illegible]@gmail.com	3148937168	
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me/nos 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 y cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar con datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para conocer o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención o la ciudadanía"

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