Lugar	Comunidad de Cuidado San José
Fecha	27 de febrero de 2025 Hora 03:00 p.m
Tema	Respiro al cuidador: Una pausa en tu día
Desarrollo	**OBJETIVO** El objetivo principal es prevenir lesiones osteomusculares, evitar el estrés y reducir la fatiga de los músculos asociado a posturas prolongadas, mal manejo de fuerzas y mal manejo de situaciones cotidianas laborales. Es irrumpir con esas actividades repetitivas que se hacen por horas frente al computador e impedir que las personas deterioren su condición física. **INTRODUCCION** La revista científica de ciencias técnicas y aplicadas realizo un artículo de investigación donde relaciona el impacto negativo presentado sobre las estructuras osteomusculares en los trabajadores por mal manejo mecánico en la labor. Indica: Las afecciones a la salud del ser humano datan desde los tiempos antiguos, donde las condiciones climáticas y ambientales de aquellos tiempos moldeaban las actividades de cada ser humano. Al pasar de los siglos las técnicas de trabajo se fueron perfeccionando hasta masificarlas con la llegada de la máquina de vapor en donde las fabricas tomaron un nuevo enfoque y los trabajadores fueron expuestos a múltiples factores que afectaban su salud. En la actualidad se cuentan con una importante gama de enfermedades que aquejan a los trabajadores por factores externos como estrés laboral, condiciones psicológicas entre otros que pueden desencadenar problemas importantes de salud si no son tomados en cuenta. El estrés es la respuesta a múltiples factores entre ellos incluye un trabajo monótono o desagradable, el volumen excesivo o escaso de trabajo, la falta de participación o control en la toma de decisiones, la promoción laboral ineficiente, los sistemas de evaluación tediosos, el no contar con un papel definido en el trabajo, el estar bajo una supervisión inadecuada o tener malas relaciones con los compañeros, entre otros muchos factores que se han descrito anteriormente (Mejía et al., 2019). Ecuador como lo indica la autora López (2015) en su investigación “Relación Laboral con el estrés laboral” en donde afirma: “los síntomas fisiológicos del estrés si repercuten en el desempeño laboral de los trabajadores” (p. 8)

Los Trastornos Musculo Esqueléticos (TME) son uno de los inconvenientes más usuales y con mayor acrecentamiento en el ámbito laboral. Corresponden a todos aquellos desórdenes caracterizados por alterar la estructura y función corporal debido al accionar del cuerpo o algún segmento del mismo, en la realización de una actividad laboral. De carácter reiterativo con posturas viciosas sostenidas en el tiempo, se determinan por la presencia de dolor corporal, alteración de la sensibilidad, hipomovilidad, acortamiento muscular, cansancio y somnolencia. Los TME auspician el ausentismo, la caída de la productividad y de su capacidad operativa, la disminución de su calidad de vida, stress y una elevación de la tendencia a las lesiones laborales (Fernández, 2018)

Para realizar las actividades de pausa activa en horario y espacios laborales es importante tener en cuenta:

1. Para hacer los ejercicios eficazmente se debe prestar atención a la respiración. Esta, debe ser profunda, lenta y rítmica.
2. Hacer los ejercicios suavemente y prestando atención a la mecánica corporal
3. Realizar movilidad articular antes de iniciar cualquier rutina de estiramientos o lúdico-recreativa.
4. Realizar conscientemente los ejercicios para determinar con exactitud cuáles son los músculos y articulaciones afectadas que necesitan de una relajación.

METODOLOGIA

Esta actividad se realizó en 4 sesiones durante el mes de febrero de 2025 en las siguientes fechas: 12, 19,26 y 27 de febrero de 2025 las cuales se llevaron a cabo en las instalaciones del hogar en espacios amplios y que garantizaran seguridad para los cuidadores de la comunidad de cuidado san José de la siguiente manera:

- Equipo interdisciplinario profesional: 12 de febrero de 2025
- Nutrición y cocina: 19 de febrero de 2025
- Mantenimiento y servicios generales: 26 de febrero de 2025
- Equipo interdisciplinario y administrativo: 27 de febrero de 2025

La pausa activa se desarrolló por medio de actividades lúdico-recreativas incluyendo ejercicios de movilidad articular, estiramientos musculares por cadenas cinéticas, coordinación visomanual y visopédica, propiocepción, equilibrio, agilidad y destreza. Seguido de la actividad lúdico-recreativa se realiza una retroalimentación de la importancia del manejo adecuado de la mecánica corporal, importancia del manejo de fuerza y de realizar un

	cambio de actividad y brindarnos un espacio para nuestra salud física. Los cuidadores participantes del hogar lo reciben con mucha acogida y participación. **Anexos:** Registro Fotográfico- Planilla de Asistencia		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Yennifer Tatiana Murcia Bolívar	Coordinadora	Comunidad de Cuidado San José
	Diana Marcela Muñoz Méndez	Fisioterapeuta	Comunidad de Cuidado San José
	Planilla de Asistencia	Talento Humano	Comunidad de Cuidado San José
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Una pausa en tu día: Respiro al cuidador	Fisioterapeuta	28 de marzo de 2025
	No aplica	*No aplica*	*No aplica*
Próxima reunión	28 de Marzo 2025		
Elaboró	Diana Marcela Muñoz Méndez- Fisioterapeuta		

Evidencia Fotográfica. Respiro al cuidador: Una pausa en tu día









ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTION DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Codigo: FOR-GD-023 Version: 2 Fecha: [illegible] Página: 1 de 1

1. Tema: RESPIRO AL CUIDADOR: UNA PAUSA EN TU DIA 2. Lugar o Localidad o Sede: CC SAN JOSE 3. Fecha y hora: 12/FEBRERO/2025 - HORA 02:00 P.M

4. Nombre responsable: DIANA MARCELA MUÑOZ MENDEZ 5. Dependencia responsable: FISIOTERAPIA

6. Item	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electronico	13. Telefono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Numero						
1	Darlene Alzate Pardo	cc	52374413	cc san José.	Gerontologia	Contratista	ccsanjosegeron tologia@gmail.com	3123973231	
2	Johanna Vesa Camelo	CC	35251620	CC San José	Psicologia	Contrato	sanjosepsicologia026@gmail.com	3138547561	
3	Yulay Rojas Vargas	CC	1069934960	CC San jose	T. Social	Contratista	Sanjosecc@gmail.com	3102611171	
4	Mayra Belinda Vergara	CC	1140833586	CC San José	Nutricionista	Contratista	nutricionsanjose@gmail.com	3142736521	
5	Diana Ortega Rojas	CC	1069752779	CC San José	Responsable ambiental	Contratista	ccsanjosesga@gmail	3143064303	
6	Johanna Gonzalez	CC	52492409	CC. San José	T. Regencia	Planta	regenciasanjose@gmail.com	3124725722	
7	Diana Cayamarca	CC	1069748976	CC San jose	Tecnico operativo	Contratista	sanjosecc@gmail.com	3022328947	
8	Jennifer Tatiana Muca B	CC	1069741812	CC San José	Coordinacion cc	Contratista	sanjosecc@gmail.com	3194741638	
9	Diana Marcela Muñoz Mendez	CC	1069646567	CC SAN JOSE	Fisioterapeuta	Contratista	fisioterapeutasanjose9516@gmail.com	3132005388	
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos: [illegible] Ley 1581 de 2012, le fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de sus datos personales recolectados y como titular de la información usted tiene los derechos establecidos en su política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Derecho de rectificación o corregir o no datos personales que sean inexactos o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
[illegible] Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que el derecho a modificar esta autorización, solicitando por escrito [illegible] Para diligenciar la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.
Toda copia impresa de este formato debe ser validada frente a la versión publicada en el Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

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

PROCESO GESTION DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Codigo: FOR-GD-023	
Version: 2	
Fecha: Memo 20251010020 - 24/Y/2025	
Pagina: 1 de 1	

1. Tema: RESPIRO AL CUIDADOR: UNA PAUSA EN TU DIA 2. Lugar o Localidad o Sede: CC SAN JOSE 3. Fecha y hora: 19/FEBRERO/2025 - HORA 02:20 P.m

4. Nombre responsable: DIANA MARCELA MUÑOZ MENDEZ 5. Dependencia responsable: FISIOTERAPIA

6. Item	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de Identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electronico	13. Telefono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Numero						
1	Maria Alicia Tovar Cruz	CC	60715485[illegible]	San Jose	auxiliar de	planta	mariatovar2486@gmail.com	320 3406594	
2	Tatiana Zambrano	CC	1069735[illegible]	SDIS/SE	Auxiliar de	planta	tatianazambrano	3142923124	
3	Adriana Molano	CC	1049[illegible]	san jose	Auxiliar de	planta	molanoadriana@[illegible]	3[illegible]	
4	Felipe Castellanos	CC	1069784866	San Jose	Gastronomo	Contratista		320 285 3950	
5	Mayra Alejandra Galindo	CC	1140833[illegible]	San Jose	Nutricionista	Contratista	nutricionsanjose@gmail.com	3142766521	
6	Diana Marcela Muñoz Mendez	CC	1013646597	SAN JOSE	Fisioterapeuta	Contratista	fisioterapeutajose9516@gmail.com	3132005398	
7	Jennifer Tatiana Murcia Bolivar	CC	1069741817	San Jose	Coordinadora	Contratista		3194244638	
8									
9									
10									
11									
12									
13									
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 dispone hasta [illegible] de los finalidades establecidas en su Política de Tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad.
Sensibles: Que tengo derecho a entregar o no datos sensibles. Que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Voluntariedad: Entiendo voluntariamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que mis datos [illegible] serán almacenados. Me informa que puedo consultar el canal de [illegible] para ejercer mis derechos. Todo referente a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.
Todo contagio respiratorio es causa sanitaria debe ser reportado al Proceso Gestion de Talento Humano – Sistema de Gestion de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

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

PROCESO GESTION DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Codigo: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: (Mes) (DD/MM/AAAA) - (Mes) (DD/MM/AAAA)
Página: 1 de 1

1. Tema: RESPIRO AL CUIDADOR: UNA PAUSA EN TU DIA 2. Lugar o Localidad o Sede: CC SAN JOSE 3. Fecha y hora: 26/ FEBRERO / 2025 - HORA 02:20 p.m

4. Nombre responsable: DIANA MARCELA MUÑOZ MENDEZ 5. Dependencia responsable: FISIOTERAPIA

6. Item	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electronico	13. Telefono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Vanessa Bernal	C.C	1003.519.451	CC san jose Ser.	Planta		Vanessa99@outlook.es	304 485 1944	
2	Fabiola Diaz Ruy	cc	20816569	CC San jose Ser.	planta		fabiola.diaz@acm	3012524747	
3	Luz Yanira Vasquez Torres	cc	39626567	C.C San José Aux. S. Gene	Planta		Vasquezyanira@hotmail	3017332066	
4	Diana Avendaño Sami	cc	1077548658	C.C San jose	Aux S Gene	Planta	juansebastian@gmail.co	3144727558	
5	Maira Torres	CC	1094910991	CC S Jose	Aux J. Gene	Planta	maira859@gmail.com	3145785191	
6	Angie paola Castro	C.C	1003516303	CC San Jose	Aux S Gene	Planta	sanchezpaola@gmail.com	3138955095	
7	Yesseri Antonio Gonzalez B	cc	8174026	C San Jose	Mantenimiento	Planta	Yesseri.gonzalez@gmail.	3107730772	
8	Jose A Rebiano B.	CC.	1069758123	C.C San Jose	Mantenimiento	Planta	Jr2rebiano83@gmail.com	3007817111	
9	Diana Marcela Muñoz Mendez	cc	1013646587	CC SAN JOSE	Fisioterapeuta	Contratista	fisioterapeutajose@gmail.com	3132005388	
10	Yennifer Tatiana Murcia Beltran	CC	1088999812	CC San José	Coordinadora	Contratista	terapiajose@gmail.com	3194241638	
11									
12									
13									
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 y recolectados y cuyas finalidades, términos y forma de tratamiento se encuentran establecidos 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.
Soy consciente, autorizo, entregando a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar mis datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo en cualquier momento puedo ejercer mis derechos de conocer, actualizar, rectificar y suprimir mis datos personales, puedo comunicarme a la SDIS a través de los canales de atención al ciudadano.
Toda comunicación con datos sensibles debe ser remitida al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

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

PROCESO GESTION DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Codigo: FOR-GD-025
Version: 2
Fecha: Diciembre 2024
Pagina: 1 de 1

1. Tema: RESPIRO AL CUIDADOR : UNA PAUSA EN TU DIA 2. Lugar o Localidad o Sede: CC SAN JOSE 3. Fecha y hora: 27/FEBRERO/2025 - HORA 03:00 P.M

4. Nombre responsable: DIANA MARCELA MUÑOZ MENDEZ 5. Dependencia responsable: FISIOTERAPIA

6. Item	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de Identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electronico	13. Telefono y Ext / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2. Numero						
1	Diana Ortega Rojas	CC	1069752749	CC San José	Responsable ambiental técnico	Contratista	sanjosedoga@gmail	3143064303	
2	Diana Cajamarca	CC	1069748878	CC San José	Operativo	Contratista	sanjosecomunidad cuidador@gmail.com	3223223845	
3	Yenniffer Tatiana Murcia B	CC	1069749812	CC San José	Coordinadora	Contratista	sanjose@gmail.com	3144241638	
4	MAYRA ALEJANDRA GALINDO	CC	1140833386	CC San José	Nutricionista	contratista	nutricion sanjose @gmail.com	3142736521	
5	Wendy Yuliany Alvarez Niño	CC	1094271384	CC San José	T. Ocupacional	Contratista	Terapia ocupacional	3007675999	
6	Sergio Andres Rincón G	CC	1069777241	CC San José	Gestion Documental	Planta	Archivo sanjose @gmail.com	3228924846	
7	Johanna Gonzalez	CC	52492459	CC San José	T. Regencia	Planta	regenciasanjose@gmail.com	3124225722	
8	Tatiana Cardenas Acosta	CC	1033602467	CC San José	Enfermera	Contratista	sanjoseenfermeria@gmail.com	3202043955	
9	Johanna Mesa Angelo	CC	35251620	CC San José	Psicologa	Contrato	sanjosepsicologia2@gmail.com	3138475161	
10	Darlene Alzate Pardo	CC	52317413	CC San José	Geronto Yoga	Contratista	logicc@gmail.com	3123973281	
11	Zuley Rojas Vargas	CC	1098934060	CC San José	T. Social	Contratista	Sanjosetsocial@gmail.com	3202141	
12	Diana Marcela Muñoz Mendez	CC	1013646587	CC San José	Fisioterapia	Contratista	fisioterapiasanjose@gmail.	3132005388	
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

1. AUTORIZO AL JARDÍN SOCIAL DE LA SDIS, 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 sus finalidades establecidas en la política de tratamiento de datos personales disponible en la página web de la entidad.
Igualmente, autorizo el consagrado en sus datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido podría generar discriminación.
2. AUTORIZO, expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar mis datos personales que se recolectaron mediante este registro. Entiendo que este tratamiento se realizará con el fin de cumplir mis deberes como [illegible] de la SDIS e implica [illegible] el ejercicio de mi ciudadanía.
Para consultar la política de datos personales del Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo