Lugar	*Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol*
Fecha	*10/01/2025 Hora: 9:00 am a 9:30 m*
Tema	*Eje de atención: "Cuidado Integral", Línea de atención: "Respiro a Cuidadores"* *Actividad: Cuidando al Cuidador: Pausas Activas – Reflexión Trabajo en Equipo*
Desarrollo	***Objetivo:*** Definir espacios destinados para prevenir y atender la carga que genera la demanda del cuidado a persona mayores a través de acciones que proporcionen calidad de vida y promuevan el bienestar del talento humano. **Introducción:** Teniendo en cuenta el anexo técnico establecido para el centro de comunidad de Cuidado tierra del sol y como mecanismo en el proceso de fortalecimiento del actuar frente a la prestación de servicios de bienestar y cuidado hacia las personas mayores, se considera de importancia fortalecer el proceso de Respiro a cuidadores a partir de acciones integrales que aporten al bienestar del talento humano y mejoren el clima organizacional. Para el presente mes en el marco de la reunión de equipo convocada por la Coordinadora de la Comunidad de cuidado, se organizó un punto especifico de la agenda que incluye una pausa activa y esta dinámica orienta a la reflexión frente al tema de trabajo en equipo. **Metodología:** **Pausa Activa** Para el desarrollo de la sesión, se inicia la actividad con la adecuación y adaptación del salón de mantenimiento cognitivo, se inicia con actividad de pausa, primero se organiza e talento humano en circulo y se avanza con sesión de respiración consciente y se continúa con ejercicios relacionados con el movimiento articular. **Reflexión Trabajo en equipo** Posteriormente se inicia con la dinámica que esta relacionada con la identificación de liderazgos, en el mismo circulo se hace entrega de cinco bombas infladas que serán lanzadas al aire y no pueden dejarse caer. Esta actividad permite reconocer quienes se esfuerzan y salen de las zonas de confort para atender una situación imprevista. Se cierra la actividad con una reflexión frente a la importancia del trabajo en equipo, el fortalecimiento de la comunicación, las designación de roles claros, los liderazgos adecuados para garantizar un clima organizacional no toxico, saludable y que prevenga el riesgo psicosocial, de igual manera se enfatiza en la importancia de definir estrategias de cuidado y autocuidado como forma de mejorar las condiciones de trabajo y respuesta frentes a la carga emocional y física que implica el trabajo de cuidado a otros. **Materiales** Talento humano

bombas

Retroalimentación

La actividad se desarrolla en espacio de confianza, en el que se logra la vinculación a la actividad en el marco de las reuniones mensuales, durante los dos días de sesión se logró la participación de 52 personas del talento humano. El talento humano en general a considerado de importancia contar con espacios propios que permitan aplicar las estrategias de cuidado y autocuidado, sensibilizándose frente a la importancia de un proceso de envejecimiento activo.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Rina Milena Castillo Pardo	*Psicóloga*	*Equipo Psicosocial*
	Se adjunta listado de asistencia		

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No se refieren		
Próxima reunión	*Por definir*		
Elaboró	*Rina Milena Castillo Pardo Psicóloga*		

REGISTRO FOTOGRAFICO

CUIDANDO AL CUIDADOR

PAUSA ACTIVA REFLEXION TRABAJO EN EQUIPO





	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL	Código: FOR-GD-026
	FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Versión: 2
		Fecha: Memo I2024018903 - 12/07/2024
		Página: 1 de 1

1. Tema: Trabajo en Equipo / Pausa Activa 2. Lugar o Localidad o Sede: CCC Tierra del Sol 3. Fecha y hora: 09/01/2025 Hora: 9:00 am

4. Nombre responsable: Jazmin Castillo Pinto 5. Dependencia responsable: Subdirección para la Vejez

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	[illegible]	CC	[illegible]	CCC Tierra del Sol	AUX Enfermería	CONTRATO	[illegible]	3227881213	
2	Andrea Ramirez	CC	1012410077	CCC tierra del sol	AUX enfermera	contratista	andrehoses@gmail.com	3232269241	AndreaR
3	Rolando Rodriguez C	CC	17674696	CCC tierra del sol	AUX Enfermería	contratista	rodriguezcapera@hotmail.com	315586 0006	Rolando R.
4	Cindy Lorena Forero	CC	1024601043	CCC Tierra del Sol	AUX Enfermería	Contratista	forerocindy9@gmail.com	3143676683	
5	Jully Carolina Pena	CC	52761733	CCC tierra del sol	AUX enfermera	contrat.	Jullycarolinap@gmail.com	3052720886	
6	Dora Castro	CC	52290377	CCC tierra del sol	AUX enfermera	contratista	doramc@hotmail.com	3197230864	
7	Ivan Sanchez Ricaurte	CC	1012435529	CCC tierra del sol	AUX enfermera	contratista	ivan29.05200@gmail.com	3222454977	Ivan S. R.
8	Sharon Alexandra Mayorga Sanchez	CC	1023150757	CCC Tierra del Sol	AUX enfermera	contratista	alexandra.mayorga@hotmail.com	3023443220	
9	Sandra Arevalo	CC	39678441	CCC Tierra del Sol	contratista	Apoyo	m.lchs33@gmail.com	3102484774	
10	Yuranis Lopez Bayon	CC	59033301	CCC TIERRA DEL SOL	CONTRATISTA	AUXILIAR	Yuranislopez@gmail.com	3054292079	
11	[illegible]	CC	[illegible]	CCC tierra del sol	contratista	Cuidadora	[illegible]	3223256166	
12	Edward Cuca	CC	1023876 CC	CCC tierra del sol	Contratista	Auxiliar Enfermería	Edwardcuca@gmail.com	3243907324	
13	Fernanda Medina	CC	1070806032	CCC tierra del sol	contratista	AUXILIAR ENFERMERIA	fernandamedinaf@hotmail.com	3222130077	Fernanda M
14	Juli Bonilla	CC	1071141369	CCC tierra del sol	Contratista	AUX ENFERMERIA	bonillajuli7320@gmail.com	3136688460	
15	Esteban Flores. A	CC	1033762850	CCC tierra del sol	Contratista	AUX ENFERMERIA	Esteban.1994.10@hotmail.com	3177164020	Esteban Flores
16	Myriam Yadira S.	CC	52549001	CCC TIERRA DEL SOL	Contratista	AUXILIAR ENFERMERIA A	[illegible]@gmail.com	3222249692	Myriam Yadira
17	Carolina Alarcon	CC	1030539484	CCC tierra del sol	Enfermera	Contratista	Laticenteacar@hotmail.com	3201621564	Carolina A
18	Jair Yancy Castrillon	CC	52371846	Fisioterap.	contratista	contratista	docjairyancy@gmail.com	3108830001	
19	Jessica Lopez Muñoz	CC	1023945055	CCC tierra del sol	Contratista	tallerista	Jessi818@hotmail.com	3057637392	
20	Elena Rivenos	CC	1006476367	CCC tierra del sol	Contratista	Auxfisio	elena.rivenos1902@gmail.com	3214195176	

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, de 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 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 pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTION DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-025 Versión: 2 Fecha: Mamo 12024618953 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Pausa Activa / Trabajo en Equipo 2. Lugar o Localidad o Sede: CCC Tierra del Sol 3. Fecha y hora: 09/01/2025 Hora: 7:00 a.m.

4. Nombre responsable: Rina Milena Ortiz Ruiz 5. Dependencia responsable: Subdirección para la vejez

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	Luisa Fernanda Leon M	CC	1030526655	CCC Tierra del Sol	Gerontologa	Contratista	lfleonmercado@gmail	3183032848	
2	Oscar Guller C.	CC	1026511264	CCC Tierra del Sol	TS	Contratista	CCC Tierra del Sol com.	3203638241.	
3	Yuli Ucelo	CC	52288958	CCC Tierra del Sol	Enfermera	contratista	yualer@gmail.com	3112142052	
4	Angi Ruiz	CC	35588	Ficare del Sol	Auxiliar enfermeria	contratista		3115338252	
5	Loreto Jaramillo Gonett.	CC	1090108364	CCC Tierra del Sol	T. Ocupacional	Contratista	Lmyaramillo@gmail.com	3204478006	
6	Raquel Ruth Sanchez	CC	52200787	CCC Tierra del Sol	coordinadora	Contratista	raquelartz1@gmail.com	3138173953	
7									
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 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. Así mismo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, cuya 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 los datos personales que se recolectaron mediante este registro. Entendo 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 debe ser reportada al Proceso Gestion 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 GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018933 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Trabajo en Equipo / Pausa Activa 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Tierra del Sol 3. Fecha y hora: 10/01/2025 Hora: 9:00 a
4. Nombre responsable: Estrategia Rna Milena Castillo Pardo 5. Dependencia responsable: Subdirección para la vejez

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	Cesar Mauricio Urrego	CC	1072[illegible]1	CCC Tierra del sol	Aux Enfermería	Contratista	mauromazeru@gmail.com	3148[illegible]30	
2	DIANA Ovalle Rodelo	CC	49.723.721	CCC Tierra del sol	AUX Enfermería	contratista	gabriela030307@Hotmail.com	3205729389	DIANA O
3	DIEGO RUIZ	CC	1072[illegible]4	CCC TIERRA del Sol	Aux Enfermería	contrato	[illegible]@gmail.com	3224[illegible]38	DIEGO R
4	[illegible]	CC	1026[illegible]755	CC TIERRA del Sol	AUX ENFERMERIA	Contratista	[illegible]@gmail.com	3104[illegible]475	
5	Andrea Gonzalez	CC	52[illegible]419	CCC TIERRA del Sol	AUX enfermeria	contratista	andrea.gonzalez-1981@outlook.com	3[illegible]4	Andrea G
6	Paola Caballos	CC	1010177122	CCC Tierra del Sol	Aux enfermería	Contratista	paolacaballos-26@hotmail.com	3212[illegible]378	
7	Guillermo Fuentes	CC	1069[illegible]649	CCC TIERRA del Sol	AUX ENFERMERIA	Contratista	guillermo1466-2@gmail.com	3106[illegible]4	
8	IVON HERNANDEZ	CC	5309[illegible]7	CCC Tierra del Sol	AUX Enfermera	Contratista	ivonhernandez1985@gmail.com	3196604892	IVON H.
9	Diana Mendez	CC	1023931192	CCC TIERRA del Sol	AUX ENFERMERIA	contratista	[illegible]@gmail.com	3178312553	Diana M.
10	Camila Rodriguez.	CC	1033[illegible]41	CCC Tierra del Sol	AUX Enfermería	Contratista	[illegible]@gmail.com	3102[illegible]2	
11	[illegible]	CC	23501682	CC Tierra del Sol	AUX ENFERM	Contratista	[illegible]@hotmail.com	3132337701	
12	JEFFERSON MONCADA F.	CC	1023017670	CCC TIERRA del SOL	AUX ENFERMERIA	CONTRATISTA	jefferson.moncada201@gmail.com	3205[illegible]249	
13	Sebastian Reyes Muñoz	CC	1020[illegible]3	CC Tierra del Sol	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]@gmail.com	3175[illegible]296	
14	Gisela González Ramírez	CC	1068[illegible]41	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermería	Contratista	yiselag1992@hotmail.com	3224479904	Gisela González
15	Karen Reyes Toro	CC	1000[illegible]30	CCC TIERRA del SOL	AUXILIAR ENFERMERIA	Contratista	K16[illegible]@gmail.com	3118[illegible]80	Karen Reyes
16	Flor Angela Gutierrez	CC	51.839.208	CCC Tierra del Sol	S.O.	contratista	angela.gutierrez@gmail.com	3144757660	Flor Gutierrez
17	[illegible]	CC	7915[illegible]0	CCC TIERRA del SOL	AUX ENFERMERIA	contratista	[illegible]@Hotmail.com	3112099489	
18	Duvan Felipe Toro	CC	1233[illegible]860	CCC Tierra del Sol	AUX ENFERMERIA	contratista	fduvan823@gmail.com	3012[illegible]496	Duvan
19	Diego Vasco	CC	1070[illegible]007	CC Tierra del Sol	AUX enfermeria	contratista	[illegible]@gmail.com	3165[illegible]601	
20	Monica Vargas C.	CC	51975747	CCC Tierra del Sol	AUX Enfermería	Contratista	[illegible]@gmail.com	3013757752	Monica

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 los 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 pueda 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 pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018893 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Trabajo en equipo / Pausa Activa — 2. Lugar o Localidad o Sede: CCC Tierra del sol — 3. Fecha y hora: 10/01/2025 Hora: 9:00 a

4. Nombre responsable: Rina Fabiana Castillo Pardo — 5. Dependencia responsable: Subdirección para la Vejez

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	[illegible]	CC	1110447179	CCC Tierra del sol	Aux enfermera	contratista		3155772781	
2	[illegible]	CC	39717880	CCC tierra del sol	Auxiliar enfermería	contratista	nellyfundimes@gmail.com	3103385595	
3	Fabiana Sarmiento E	CC	1026276294	CCC Tierra del sol	Aux enfermería	Contratista	fabianasarmiento@hotmail.com	3102961315	
4	Jandira [illegible]	CC	1020563[illegible]	CCC Tierra del sol	AUX. Enf.	contratista	jhonnycapt1@	3103320598	
5	Martin Bonilla Reyes	CC	1072660824	CCC Tierra del sol	AUX En Formación	Contratista	bonillareyesjunior123@gmail.com	3146583645	
6	Yuneth Jaramillo Valderrama	CC	1090408384	CCC Tierra del sol	Ocupacional	Contratista	Yuyeraycapegmail.com	3209478006	
7									
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 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. En el caso que tenga derecho a entregar o mis 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 pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo