Lugar	*Comunidad de cuidado Caminos de vida*
Fecha	*25/04/2025 02:30 p.m - 3:30 p.m*
Tema	*Respiro al cuidador "Respira y renueva"*
Desarrollo	***Objetivo de la actividad:*** *Fomentar el trabajo en equipo y el bienestar emocional de los colaboradores mediante una actividad lúdica musical con el talento humano, que permita fortalecer el trabajo en equipo, mejorar la comunicación interpersonal y reducir niveles de estrés laboral en un ambiente participativo, creativo y colaborativo.* ***Introducción de la actividad*** *El estrés laboral es uno de los principales factores que afectan la salud mental y el desempeño de los funcionarios en los distintos entornos organizacionales. Frente a este desafío, implementar actividades lúdicas y de relajación permite ofrecer espacios de liberación emocional, fortalecer las relaciones interpersonales y promover una mejor calidad de vida laboral. La dinámica se presenta como una estrategia creativa que combina movimiento, coordinación y ritmo, propiciando momentos de distensión, disfrute y desconexión del estrés cotidiano. A través de la música y la interacción grupal, se busca generar un ambiente positivo que favorezca el bienestar emocional, la cohesión de equipo y la reducción significativa de la tensión acumulada en el ambiente de trabajo.* ***Metodología de la actividad*** *La metodología de la actividad estuvo orientada a ofrecer a los funcionarios un espacio de esparcimiento y recreación, utilizando la música como herramienta terapéutica y de integración grupal. El enfoque principal fue facilitar la desconexión de las tensiones laborales, promover la liberación de cargas emocionales acumuladas y contribuir a la reducción de los niveles de estrés, favoreciendo así el bienestar psicológico y emocional dentro del entorno de trabajo.* *La estrategia de intervención consistió en desarrollar una dinámica lúdica que integró elementos de atención plena auditiva y respuesta espontánea. Para ello, se seleccionaron canciones conocidas y de contenido positivo, las cuales fueron utilizadas como estímulo principal en un ambiente relajado y distendido.*

	Durante la actividad, los participantes permanecieron atentos a la música mientras o permanecían en sus lugares. En momentos determinados y de forma inesperada, se disminuía el volumen de la música, momento en el cual los funcionarios debieron pronunciar de manera espontánea la última palabra de la canción que alcanzaron a escuchar. *Esta mecánica tuvo como objetivos:* • *Estimular la concentración auditiva en el momento presente.* • *Favorecer la desconcentración de pensamientos asociados al estrés.* • *Fomentar la respuesta inmediata y la espontaneidad.* • *Promover la interacción social positiva y el fortalecimiento de la cohesión grupal.* • *Reforzar habilidades cognitivas como la atención, la memoria auditiva y la cooperación.* *Además de propiciar momentos de disfrute y risa compartida, esta dinámica contribuyó a mejorar el estado de ánimo general y a crear un ambiente organizacional más positivo, impulsando prácticas de autocuidado emocional y bienestar laboral.* *La actividad finalizó con un breve espacio de retroalimentación grupal, donde los participantes compartieron sus experiencias, reforzando la importancia de integrar actividades recreativas y saludables como parte del cuidado de la salud mental en el entorno laboral.* ***Materiales necesarios:*** *Música* *Sillas* *Profesionales en psicología* *Funcionarios en general*

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa lista de asistencia		

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	*No aplica*		
Elaboró	*Luz Adriana Ortiz Tellez*		

REGISTRO FOTOGRÁFICO DE RESPIRO AL CUIDADOR

LUGAR: COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA
FECHA Y HORA: 25/04/2025 DE 2:30 PM – 3:30 PM
TEMA: RESPIRO AL CUIDADOR “RESPIRA Y RENUEVA”





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 I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Respiro al Cuidador "Respira y renueva" 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Caminos de Vida 3. Fecha y hora: 25/09/25 2:30 pm - 3:30 pm

4. Nombre responsable: Viviana Diaz - Lua Adriana Ortiz 5. Dependencia responsable: Psicologia

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 Número						
1	Lua Adriana Ortiz	CC	1069756005	CC Caminos de Vida	Psicologa	Contratista	cdcpsicologiacaminos@	3257689178	
2	Juan Pablo Ruiz V.	CC	1069759249	CC Caminos de Vida	Fisioterap.	Contratista	fisioterapia@gmail.com	3006126536	
3	Estefania Martinez	CC	42879125	CC Caminos de vida	Terapeuta	Contratista	cdcpsicologia@gmail.com	3213250014	
4	Omar Vanegas	CC	1018464892	CC Caminos de vida	Edu Física	Contratista		3143886857	
5	Natalia Ramos Maldonado	CC	1020815364	CC Caminos de vida	Nutricionista	Contratista	nataliaramos96@hotmail	3213874890	
6	Wilver Jhoaner Jimenez	CC	1069738999	CC Caminos de Vida	Ambiental	Contratista		3218058394	
7	Carolina Montes Avila	CC	1065895455	CC. Caminos de Vida	Terapeuta ocupacional	Contratista	Caminosdevidaterapia@gmail.com	3165389387	
8	Luz Bryan Ramos T.	CC	41919607	CC Caminos de vida	Terapeuta	Contratista	caminosdevida@gmail.com	3173318248	
9	Estefania Martinez	CC	42879125	CC Caminos de Vida	Terapeuta	Contratista	cdcpsicologia@gmail.com	3213250014	
10	Luz Bryan Ramos T	CC	41919607	CC Caminos de Vida	Terapeuta	Contratista	luzbryanramos@hotmail.es	3173318248	
11	Diana Carolina Esteros P	CC	1069725547	Caminos de vida	T. Social	Contratista	cdctrabajosocialcaminos@	3219467364	
12	Wilver Jhoaner Jimenez	CC	1069738999	Caminos de Vida	Ambiental	Contratista	wilverjhoaner@hotmail.com	3218058394	
13	Raul Armando Martinez	CC	78399248	Caminos de Vida	Coordinador	Contratista	cdcpsicologiacaminos	3119159779	
14									
15									
16									
17									

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 recolectan en 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