Lugar	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos
Fecha	29/04/2025 08:00 – 09:30 hrs
Tema	Respiro al cuidador Tocando la esencia Bienestar físico
Desarrollo	ORDEN DEL DÍA: 1. Facilitador realiza introducción explica el objetivo y metodología de la actividad 2. Desarrollo. 3. Toma de asistencia. 1. Facilitador realiza introducción, explica el objetivo y metodología de la actividad. INTRODUCCIÓN: La actividad de respiro al cuidador se enmarca dentro de un programa más amplio diseñado para apoyar a quienes dedican su vida al cuidado de otros. Inspirada en la metodología TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises), esta sesión se llevó a cabo con el propósito de dotar a los cuidadores de habilidades que les ayuden a manejar el estrés y el desgaste emocional inherente a su labor. La facilitadora, experta en la técnica, proporcionó un contexto de aprendizaje y contención, permitiendo que los participantes se sintieran cómodos y abiertos a explorar sus propias experiencias corporales. OBJETIVO: El objetivo de la actividad de respiro al cuidador mediante la práctica de TRE® es proporcionar un espacio seguro y enriquecedor para que los cuidadores de personas en situación de vulnerabilidad puedan liberar tensiones acumuladas, mejorar su bienestar emocional y físico, y fomentar una cultura de autocuidado. A través de esta intervención, se busca equipar a los participantes con herramientas prácticas que les permitan gestionar el estrés y el trauma, promoviendo así su salud integral y su capacidad para ofrecer un cuidado de calidad a quienes dependen de ellos. 2. DESARROLLO: Durante la sesión de TRE®, se estableció un encuadre que permitió a los participantes comprender la metodología y su relevancia en el autocuidado. La facilitadora realizó una introducción teórica sobre los principios de TRE®, seguida de recomendaciones prácticas para la ejecución de los ejercicios. A lo largo de la hora y media de actividad, los cuidadores participaron activamente en la práctica de los ejercicios, lo que les permitió experimentar de primera mano los beneficios de la técnica. Al finalizar, se llevó a cabo una integración grupal, donde los participantes compartieron sus sensaciones y reflexiones, fortaleciendo el sentido de comunidad y apoyo mutuo. Los logros de esta actividad fueron significativos, destacando la participación activa de los cuidadores y su disposición para aprender y aplicar la técnica de TRE®. Se logró crear un ambiente de confianza y respeto, donde los participantes pudieron explorar sus tensiones y emociones de manera segura. Además, se establecieron las bases para futuras sesiones, fomentando la continuidad del autocuidado y la creación de redes de apoyo entre los cuidadores. La experiencia no solo contribuyó al bienestar individual de los participantes, sino que también sentó las bases para un impacto positivo en la calidad del cuidado que brindan a los demás.

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">3. Toma de asistencia: Se solicita a cada participante que verifiquen sus datos y firmen el formato planilla de asistencia FOR-GD-023.
Materiales utilizados: Consultorio, camilla, toallas, elementos de madera, esencias y música.
Se anexa registro fotográfico, formato planilla de asistencia FOR-GD-023.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td colspan="3">Se anexa formato planilla de asistencia FOR-GD-023.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td>Se realizarán dos actividades respiro al cuidado mensualmente.</td><td>Psicología</td><td>Durante el convenio9582</td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="3">Se propone una nueva reunión para el próximo mes.</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">Yeny Milena Rincón Rodríguez - Psicóloga</td></tr>
</table>

ANEXO REGISTRO FOTOGRÁFICO RESPIRO AL CUIDADOR TOCANDO LA ESENCIA – BIENESTAR FÍSICO







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 Tocando la Esencia - Bienestar Físico | 2.Lugar o Localidad o Sede :Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos | 3. Fecha y hora: 29/04/2025 8:00 - 9:30

4. Nombre responsable: Yeny Rincón/ Sandra Montgomery | 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	Nadyma Maribel Rodriguez Agudo	CC	52666753	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Terapia Ocupacional	Contratista	nadymarodriguez@gmail.com	3103102070	
2	Leidy Viviana Pinzon Rodriguez	CC	1072711139	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Técnico Operativo	Contratista	pinzonleidy52@gmail.com	3144890687 - 3183183459	
3	Yeny Milena Rincón Rodríguez	CC	52666474	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Psicologa	Contratista	yemiri2008@gmail.com	3003607163	
4	Angie Melissa Suarez Cuitiva	CC	1070016408	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Técnico en Gestión Ambiental	Contratista	angiemelisc26@gmail.com	3193918839	
5	Martha Cecilia Castañeda Pinilla	CC	52058138	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Servicios Generales	Contratista	Marthacasta2341@gmail.com	3217767631	
6	Olga Luisa Rua De la cruz	CC	22545318	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Cocina	Contratista	olgaluisaruadelacruz@gmail.com	3123760045	
7	Sandra Jenny Leon Ruiz	CC	39654740	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Servicios Generales	Contratista	melucha2403@gmail.com	3143165912	
8	Indira Fabiola Lopez Castro	PPT	6016791	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Servicios Generales	Contratista	indirafabiola16diciembre@gmail.com	3158291517	
9	Nohora Chicacausa Rincón	CC	52623082	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Servicios Generales	Contratista	nohorischica@gmail.com	314419456	
10	Angela Amparo Benitez Puentes	CC	39804174	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Enfermería	Contratista	angieambe@yahoo.com	3114785421	
11	Yuliana Castillo Triviño	CC	1075651871	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Enfermería	Contratista	yulianacastillo99@gmail.com	3102780728 - 3213633743	
12	Liliana Andrea Garzón Marin	C.C	35424706	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Enfermería	Contratista	andreinagm@outlook.com	3124292555	
13	Lida Piedad Forero Alonso	C.C.	20759915	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Enfermería	Contratista	lidaforero23@gmail.com	3202489254	
14	Ingrid Karina Martinez Mendivelso	C.C	1076625967	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Enfermería	Contratista	karinamendivelso69@gmail.com	3153632077	
15	Luz Yadira Murcia Gomez	C.C	52665284	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Enfermería	Contratista	yadys_4@hotmail.com	3138740547	
16	Blanca Aurora Esquinas Quiroga	C.C	35418082	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Auxiliar de Enfermería	Contratista	arrte12@hotmail.com	3125257908	
17	Fanny Jannethe Pinzón Amaya	C.C.	35418468	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Enfermera	Contratista	fannyjefe@gmail.com	3012368264	
18	Jenny Paola Martinez Jimenez	C.C.	52666896	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Técnico Regencia en Farmacia	Contratista	jennypmartinezj39@gmail.com	3106624885	
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. 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 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.