BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN

Codigo: GDI-GPD-F029
Version: 6
Vigencia: 21 de agosto de 2024
Caso HOLA: 70103

Objeto de la reunión:	P. 1811-5- CPS 1150-2024 - carlos Pinzon Molina CPM - Salud mental 2/ karate DO.		
Fecha:	18-06-2025	Hora de inicio: 1:15	Modalidad: X Presencial / Virtual / Telefónica / Mixta
Lugar:	Salon comunal los libertadores	Hora de finalización: 4:00PM	
Dependencia:	ALSC Derechos diferenciales	Nombre del Responsable: Jorge mario Barriga	

TIPO DE DOCUMENTO	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS (Juridico o legal)	NOMBRE IDENTITARIO	ENTIDAD Y DEPENDENCIA	CARGO: ASESOR	CARGO: DIRECTIVO	CARGO: PROFESIONAL	CARGO: TÉCNICO/ TECNÓLOGO	CARGO: AUXILIAR	TIPO DE VINCULACIÓN: CARRERA	TIPO DE VINCULACIÓN: PROVISIONAL	TIPO DE VINCULACIÓN: LIBRE NOMB.	TIPO DE VINCULACIÓN: CONTRATISTA	CORREO ELECTRÓNICO - TELÉFONO DE CONTACTO	FIRMA
cc	1032466604	Jorge mario Barriga	/	ALSC - Derechos diferenciales			X						X	3168341764	
cc	1024578145	Vanessa Calvo	/	CPM			X						X	3057495474	
	51746544	Rosa Maria Gonzalez	/	CPM									X	3123742525	
cc	1098637339	Yuriett Nataly Rueda R.	/	CPM			X						X	3203195441	

CONSENTIMIENTO: Quien registra sus datos, conforme a la Ley 1581 de 2012 y demas normas reglamentarias aplicables, declara que conoce y acepta la Política de Tratamiento y Proteccion de Datos Personales de la Secretaria Distrital de Gobierno, y que la información proporcionada es veraz, completa, exacta, actualizada y verificable. Reconoce y acepta que cualquier consulta o reclamación relacionada con el tratamiento de sus datos personales podrá ser elevada verbalmente o por escrito ante la Secretaria Distrital de Gobierno – Oficina de Atencion al Ciudadano, como responsable del tratamiento, cuya pagina web es www.gobiernobogota.gov.co y su telefono de atención es 3387000. Manifiesta que con los datos proporcionados tiene el derecho de conocer, actualizar y rectificar los datos personales, a solicitar prueba de este consentimiento, a solicitar información sobre el uso que se le ha dado a los datos personales, a presentar quejas ante la Superintendencia de Industria y Comercio por el uso indebido de los datos personales, a revocar esta autorización o solicitar la supresión de los datos personales suministrados y a acceder de forma gratuita a los mismos. De igual manera entiende que los datos aquí consignados serán usados para temas estadísticos, de caracterización poblacional y en determinados casos para el acceso a la oferta institucional de la Secretaria Distrital de Gobierno.

* Ver SAC-M002 Manual de Atención Diferencial y Preferencial para personas con discapacidad, disponible en https://guiagobiernobogotagov.co/content/sistema-integrado-de-gestion-sdg

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

Siendo la 1:15 PM del dia 18 de junio de 2025 en el salon comunal los libertadores se reune vanesa calvo operadora logistico CPM carlos Pinzon molina, sara moira oyola contratista operador CPM, Yuliet nitonyi contratista operador CPM y jorge mario Barriga contratista Derecha diferenciada de ALSC con el fin de realizar acompañamiento actividad salud mental 2 y karate DO

Observación: no se ofrecieron refrigerios

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA

NOTA 1: En caso de ser una reunión virtual se puede anexar el reporte de asistencia generado por las plataformas de reuniones o plataformas que generen formularios.
NOTA 2: Agregue o elimine las filas que sean necesarias para registrar los asistentes y los compromisos de la reunión.

FECHA 18 JUNIO HORA IPM- LUGAR Libertadores ACTIVIDAD Defensa basica salud mental 2

ESTRATEGIAS DE CUIDADO QUE VINCULA EN MUJERES CUIDADORAS EN ACTIVIDADES PARA SU BIENESTAR FISICO, EMOCIONAL Y AUTONOMIA EN LA LOCALIDAD DE SAN CRISTOBAL

No.	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	SEXO M	SEXO F	IDENTIDAD DE GENERO: MUJER	INTERSEXUAL	FEMENINO	MASCULINO	TRANSFEMENINO	TRANSMASCULINO	ORIENTACION SEXUAL: HETEROSEXUAL	BISEXUAL	GAY	LESBIANA	GRUPO POBLACIONAL: PERSONA MAYOR CUIDADORA	PERSONA CON DISCAPACIDAD CUIDADORA	CUIDADORA DE PERSONA CON DISCAPACIDAD	CUIDADORA DE PERSONA	CUIDADORA DE ANIMALES	NEGRA, AFRO, PALENQUERA	LGBTIQ+	CAMPESINA	VICTIMA DEL CONFLICTO ARMADO	DIRECCION	CORREO ELECTRONICO	TELEFONO	FIRMA
1	42685001	Ana Rios	53	X																						cll 56 Sur 13b 03 E		3112920174	Ana R M
2	20659149	Felicita Guavita	75	X																						cra 13d 53f 20 S.		3206634715	Felicita Guavita
3	51603345	Luz Orfencia	70	X																						Tel 13A 54-31 S.		3124081945	Luz Orfencia
4	51712543	Lucy Corredor	61	X																						La Belle 24		3118951832	Lucy
5	24124712	Graciela Vargas	67	X																						cll 55-56 A S		3142328246	Gracielo
6	41597882	Cecilia Quintero	74	X																						Cl 63 10b 61 S		3208636541	
7	52012053	Gloria Caro	54	X																						cl 53A Sur 13b 18 E		3138394025	
8	41794259	Custodia Sanchez	73	X																						cra 16b 66 35 S.		3125386689	
9	35400734	Maria Rueda	75	X																						tra 14 E 54 09 S.		3193451366	
10	51816799	Marthas Ines Perez	60	X																						Cra 10A 55 38 S		3214779235	Martha Perez
11	51608270	olga rojas	65	X																						cra 11 a bis #42-sur		3115262214	Olga Rojas
12	41536710	Irene castro	79	X																						cra 13 b este 54-25		3115262214	Irene castro
13	51769256	Olga Rincon	59	X																						cll 56 Sur 10-26 E		3144513912	
14	51751569	Alicia Rojas	60	X																						Dg 50 Sur 13-36		3118049993	
15	23207690	Benilda Riano	66	X																						cl 36 Sur 1A 83		3124598526	
16	41532307	Amelia Ramirez	76	X																						Tl 13g 55-36		3208928910	
17	51800548	Martha Valbuena	59	X																						cll 55A 8E 10 S.		3138354549	
18	52059920	Maria Claudia Santa Maria	54	X																						cll 55 8 64 S		3507939347	
19	1013677620	Piana Santamaria	27	X																						cl 55A 8C 64 E		3197251349	
20	51682252	Yolanda Romero	62	X																						Kl 13B Este 55 b Sur		3138125835	Yolanda Romero

ESTRATEGIAS DE CUIDADO QUE VINCULEN MUJERES CUIDADORAS EN ACTIVIDADES PARA SU BIENESTAR FISICO, EMOCIONAL Y AUTONOMIA EN LA LOCALIDAD DE SAN CRISTOBAL

FECHA: 18 JUNIO | HORA: 1 PM | LUGAR: Salon Comunal Libertadores | ACTIVIDAD: Defensa basica salud mental 2

No	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	RECIBIO REFRIGERIO: SI	RECIBIO REFRIGERIO: NO	IDENTIDAD DEE GENERO: MUJER	IDENTIDAD DEE GENERO: INTERSEXUAL	IDENTIDAD DEE GENERO: FEMENINO	IDENTIDAD DEE GENERO: MASCULINO	IDENTIDAD DEE GENERO: TRANSFEMININO	IDENTIDAD DEE GENERO: TRANSMASCULINO	ORIENTACIÓN SEXUAL: HETEROSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL: BISEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL: GAY	ORIENTACIÓN SEXUAL: LESVIANA	GRUPO POBLACIONAL: PERSONA MAYOR CUIDADORA	GRUPO POBLACIONAL: CUIDADORA INDIGENA	GRUPO POBLACIONAL: CUIDADORA	GRUPO POBLACIONAL: CUIDADORA DE PERSONA CON DISCAPACIDAD	GRUPO POBLACIONAL: CUIDADORA DE PERSONA CON DISCAPACIDAD	GRUPO POBLACIONAL: CUIDADORA DE MUJER	GRUPO POBLACIONAL: CUIDADORA DE ANIMALES	GRUPO POBLACIONAL: HIERBATERO, PALENQUERA	GRUPO POBLACIONAL: LGBTIQ+	GRUPO POBLACIONAL: CAMPESINA	VICTIMA DEL CONFLICTO ARMADO	DIRECCIÓN	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
1	51780119	Graciela Casas Casas	59		X																								Libertadores		3123152074	Graciela
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															
13																															
14																															
15																															
16																															
17																															
18																															
19																															
20																															

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

Actividad realizada: Salud Mental 2 y Karate D.O. P1811-5 - CPS 1150-2024
Fecha: 18/06/2025
Horario: 1:15 - 4:00 pm
Lugar: salon comunal los libertadores
Operador logistico: Carlos Pinzon Molina (CPM)
Objetivo: Apoyo actividad y salud mental y Karate DO

El día 18 de junio de 2025, a la 1:00 p.m., se dio inicio en el Salón Comunal los Libertadores ubicado en la Tv. 13d este #55-32 , Bogotá, Donde la actividad dio inicio con la intervención de la profesional en psicología Vanessa, quien abrió el espacio preguntando a las personas asistentes qué emociones predominaban en su día. Entre las respuestas surgieron sentimientos como ansiedad, preocupación, alegría y serenidad, lo que permitió identificar la variedad de estados emocionales presentes en el grupo. A partir de esto, la profesional recomendó ejercicios para activar la memoria y "mover las neuronas", propiciando la estimulación cognitiva como una estrategia clave para mantener la mente activa y resiliente.



Seguidamente, se procedió a una lectura breve que narraba la experiencia diaria de una enfermera, enfocada en cómo recordaba su jornada al llegar a casa. Esta lectura sirvió como base para una socialización reflexiva donde, a través de preguntas orientadoras, se invitó a los participantes a compartir sus propias percepciones sobre la rutina, la carga emocional y la capacidad de conectar con sus recuerdos. Esta dinámica permitió abrir el diálogo sobre la importancia del autoconocimiento emocional y la conciencia del presente.



BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

Posteriormente, se dio paso a una sesión de mindfulness, en la cual se explicó que esta técnica consiste en entrenar la atención plena, es decir, la capacidad de enfocarse en el aquí y el ahora sin emitir juicios. Se realizó un ejercicio de orientación guiada en el que, con los ojos cerrados, los participantes imaginaron el recorrido desde el salón comunal hasta sus hogares. Al llegar mentalmente a su casa, se les pidió identificar un objeto para tocar con atención plena. Al terminar, compartieron sus experiencias señalando haber sentido objetos como cobijas, llaves, frutas, tijeras, entre otros. Esto evidenció la eficacia del ejercicio para activar los sentidos y promover la conexión con lo tangible y cotidiano.

La siguiente dinámica consistió en utilizar un aceite para trabajar con el sentido del olfato y el tacto, describiendo características como la textura (aceitosa, pegajosa, cálida, grasosa) y los aromas percibidos (vainilla, caramelo, canela, frutas). Esta experiencia multisensorial fortaleció el anclaje emocional al presente y estimuló la identificación consciente de estímulos externos.



En la última parte del encuentro, se enfatizó la importancia de realizar ejercicios mentales constantes como la lectura de textos breves y la evocación de recuerdos, como una forma de fortalecer las redes neuronales y prevenir el deterioro cognitivo.

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

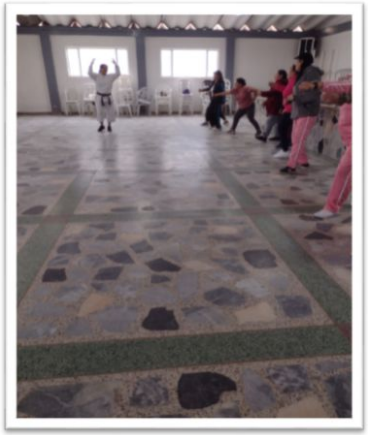
EVIDENCIA DE REUNIÓN

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

Posteriormente se dio inicio a la actividad física de Karate Do, por la profesional nitany rueda donde retomo ejercicios aprendidos en sesiones anteriores y sumando nuevas técnicas. Se trabajaron movimientos de defensa con el brazo, acompañados del comando "yoi" (posición de preparación) y el tradicional kiai (grito energético que refuerza el movimiento y libera tensión interna). Se realizaron ejercicios de coordinación y desplazamiento como el recorrido en zigzag entre conos de disco y el uso de la escalera de agilidad, los cuales aportan no solo al desarrollo físico y reflejo, sino también al control de la respiración, la concentración y la canalización de emociones.

La práctica de Karate Do, esta enmarcada en principios como la autodisciplina, el respeto y el control mental, se integró de forma efectiva con los ejercicios de salud mental, fortaleciendo así el vínculo entre cuerpo y mente como unidad fundamental para el bienestar integral.









Finalmente

Esta jornada evidenció la importancia de combinar ejercicios mentales y físicos para promover una salud integral. La conexión entre técnicas de mindfulness y Karate Do permitió que las participantes experimentaran una mayor conciencia de su cuerpo, emociones y pensamientos. **ES DE RESALTAR QUE EN ESTA ACTIVIDAD NO SE REPARTIERON REFRIGERIOS.**

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

Datos relevantes	
Concepto	Detalle
Total de asistentes	21
Refrigerios gestionados	Sin refrigerios

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA

NOTA 1: En caso de ser una reunión virtual se puede anexar el reporte de asistencia generado por las plataformas de reuniones o plataformas que generen formularios.

NOTA 2: Agregue o elimine las filas que sean necesarias para registrar los asistentes y los compromisos de la reunión.