Lugar	COMUNIDAD DE CUIDADO GOLONDRINA
Fecha	27/03/2025 HORA 03:00 PM
Tema	**AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO: TÉCNICAS PARA UN DÍA A DÍA MÁS SALUDABLE - RECARGANDO ENERGÍA – PRÁCTICAS PARA RENOVAR LA MOTIVACIÓN Y LA ALEGRÍA**
Desarrollo	• **AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO: TÉCNICAS PARA UN DÍA A DÍA MÁS SALUDABLE**. 13/03/2025 – 10:40 am A 11:30:am **Objetivo:** brindar herramientas y técnicas para la gestión del estrés y la carga laboral, promoviendo el autocuidado y fortaleciendo el bienestar en el equipo de trabajo. **Introducción de la actividad:** Se dio inicio a la actividad dando la bienvenida al personal de la comunidad de cuidado, resaltando la importancia de generar espacios de bienestar emocional y mental en el entorno laboral. Se enfatizó el impacto que el estrés y la sobrecarga de trabajo pueden tener en la salud y en el desempeño profesional. Para generar un ambiente de confianza, se invitó a los participantes a compartir brevemente cómo perciben el estrés en su día a día laboral y qué estrategias suelen utilizar para afrontarlo. A continuación, se llevó a cabo una charla informativa sobre el estrés laboral, sus causas y sus efectos en la salud física y emocional. Se presentaron diversas estrategias y herramientas prácticas para su manejo, tales como: • Técnicas de respiración consciente y relajación. • Organización y gestión del tiempo. • Importancia de las pausas activas. • Estrategias para mejorar la comunicación y evitar la acumulación de tensiones. Se ofrecieron ejemplos concretos de cómo aplicar estas técnicas en el contexto laboral, destacando la importancia de encontrar estrategias personalizadas que se adapten a las necesidades de cada persona. **Actividades desarrolladas:** Siendo las 10:46 a.m., se dio inicio de manera presencial a la actividad previamente programada como parte del espacio de respiro para el cuidador. Durante la sesión, se abordaron los siguientes temas claves: • **Definición de estrés laboral**: Se explicó qué es el estrés, cómo se manifiesta y cuáles son sus principales causas en el contexto de una comunidad de cuidado. • **Impacto del estrés en la salud**: Se discutieron los efectos físicos,

emocionales y psicológicos del estrés prolongado, como fatiga, irritabilidad, ansiedad, insomnio y disminución de la concentración.
- **Ciclo del estrés y la carga laboral**: Se describió cómo el exceso de trabajo, la presión constante y la falta de autocuidado pueden generar un círculo vicioso que afecta la productividad y la satisfacción personal.

Seguido a esto, se presentaron diversas estrategias para el manejo del estrés, enfatizando su aplicabilidad en el ámbito laboral:

- **Técnicas de respiración y relajación**: Se explicaron ejercicios de respiración profunda y relajación muscular progresiva, los cuales pueden realizarse en pocos minutos durante la jornada laboral para reducir la tensión.
- **Gestión del tiempo y priorización de tareas**: Se brindaron herramientas para organizar mejor las actividades diarias, delegar responsabilidades cuando sea posible y evitar la sobrecarga de trabajo.
- **Pausas activas**: Se destacó la importancia de tomar pequeños descansos a lo largo del día para mejorar el rendimiento y evitar el agotamiento. Se sugirieron ejercicios sencillos de estiramiento y movilidad.
- **Estrategias de afrontamiento emocional**: Se discutió cómo el autocuidado, la comunicación efectiva y el apoyo entre compañeros pueden ayudar a manejar situaciones estresantes de manera más saludable.

Para fomentar la participación, se abrió un espacio de diálogo en forma de **círculo de preguntas**, donde los colaboradores pudieron expresar sus inquietudes y compartir experiencias personales relacionadas con el estrés en el trabajo. Algunas de las preguntas planteadas incluyeron:

- ¿Cuáles son las señales que indican que estamos experimentando un nivel de estrés perjudicial?
- ¿Cómo podemos ayudar a nuestros compañeros a gestionar el estrés sin que esto nos afecte emocionalmente?
- ¿Qué hacer cuando sentimos que la carga laboral es demasiado alta y no tenemos control sobre la situación?

El profesional a cargo, respondió a cada pregunta proporcionando ejemplos y estrategias específicas para abordar cada situación. Además, se realizaron demostraciones prácticas de algunas de las técnicas explicadas, permitiendo que los participantes las experimentaran en el momento.

Para reforzar el aprendizaje, se propuso una actividad en la que cada persona eligió una de las técnicas presentadas y compartió cómo podría aplicarla en su entorno laboral. Se generó una conversación enriquecedora sobre la importancia de incorporar estos hábitos de forma progresiva en la rutina diaria.

Materiales para la actividad:
- Computador
- Lapiceros.
- Lista de asistencia.
- Teléfono para el registro fotográfico.

Recursos humanos:

- Personal que participó en la actividad.

Anexos:

- Registro fotográfico.
- Planilla de asistencia.

- **RECARGANDO ENERGÍA** – PRÁCTICAS PARA RENOVAR LA MOTIVACIÓN Y LA ALEGRÍA**. 27/03/2025 – 03:00 pm A 04:30 pm**

Objetivo:
Fortalecer el trabajo en equipo, fomentar la comunicación efectiva y reforzar la importancia de la confianza y la conexión entre los miembros del personal

Introducción de la actividad:
En el taller del hogar, de manera presencial, se llevó a cabo la actividad del *Respiro al Cuidador* con el talento humano. La actividad inició a las 03:00 p.m., donde el profesional a cargo dio la bienvenida a los participantes y explicó la importancia de realizar actividades que fortalezcan la motivación y el trabajo en equipo. Se destacó cómo la rutina laboral puede generar desgaste emocional y físico, y cómo las dinámicas grupales pueden ayudar a mejorar la convivencia, la comunicación y el bienestar general.

Antes de iniciar, se hizo una breve reflexión en la que los participantes compartieron frases o palabras que los motivan en su día a día. Esta introducción sirvió para crear un ambiente de confianza y entusiasmo.

Actividades desarrolladas:
Se organizó a los participantes en filas de 5 a 7 personas, donde la última persona de cada fila recibió una imagen secreta y tenía la tarea de dibujarla con su dedo sobre una hoja adherida a la espalda del compañero de adelante. Este proceso se repetía hasta llegar a la primera persona de la fila, quien debía interpretar y describir el dibujo recibido, se establecieron reglas básicas para garantizar el buen desarrollo de la actividad, no se podía hablar ni dar pistas durante el proceso, se debía respetar el orden de la fila y tratar de dibujar con precisión, al final, se compararía la imagen original con la interpretación final.

La actividad se llevó a cabo con gran entusiasmo, a medida que los dibujos avanzaban por la fila, los trazos se transformaban, generando momentos de risa y sorpresa entre los participantes, durante el ejercicio, se pudo evidenciar lo siguiente:

- La importancia de la comunicación efectiva y cómo los mensajes pueden distorsionarse sin una buena transmisión de información.
- La necesidad de espacios de recreación para fortalecer la convivencia y reducir el estrés.
- La confianza y la paciencia como elementos clave en el trabajo en equipo.

Al concluir la dinámica, se compararon las imágenes originales con las

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">interpretaciones finales, lo que permitió reflexionar sobre cómo la comunicación en el ámbito laboral puede generar malentendidos si no se maneja adecuadamente.

La actividad logró su propósito de fomentar la integración y reforzar la comunicación efectiva de manera divertida. Se observó una participación activa y un ambiente positivo durante toda la sesión.

Se concluyó que este tipo de actividades son fundamentales para mejorar el clima laboral y que es recomendable implementarlas con frecuencia. Se dejó abierta la posibilidad de futuras sesiones con dinámicas similares para seguir fortaleciendo la integración y el bienestar del equipo.

Materiales para la actividad:
• Hojas.
• Lapiceros.
• Computador.
Recursos humanos:
• Personal asistente.
Anexos:
• Registro fotográfico.
• Planilla de asistencia.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td>SE ANEXA PLANILLA DE ASISTENCIA</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Continuar con las actividades, para fortalecer la capacidad de los participantes para identificar, comprender y manejar las fuentes de estrés de manera saludable, promoviendo su bienestar físico y emocional.</td><td>Psicología</td><td>30 de abril</td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="3">Según programación mes de abril</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">NANCY ROCIO ROJAS MOLINA (Psicóloga)</td></tr>
</table>

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 — 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Colandrina — 3. Fecha y hora: 13-03-2025

4. Nombre responsable: Nancy Rocio Rojas — 5. Dependencia responsable: Psicologia.

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	Paola Rodriguez	CC	1071974776	CC Colandrinas	Aux Enfer	Planta	Padoropaliz@gmail.com	3108107484	Paola R
2	Robert veloza	cc	1077476157	Colandrinas	Auxiliar enfermeria	Planta	robertveloza@hotmail.com	3273159571	
3	Brigieth Paola Garay	cc	1072962671	CC Colandrinas	Aux enfermeria	Planta	Reamaria823@gmail.com	3503260663	Paola Garay
4	Miguel Angel Alto Tenes	cc	1064558137	CC Colandrinas	Aux enfermeria	planta	Miguel tenes@mymail.com	3112947963	miguel tenes
5	Gina Alejandra Carrillo	cc	1072969372	CC Colandrina	Aux enfermeria	planta	Che-ale@hotmail.com	3135970416	Gina Carrillo
6	[illegible]	cc	[illegible]	Colandrinas	[illegible]	Planta	[illegible]	[illegible]	[illegible]
7	Yoleiza Sanchez	cc	52716723	Colandrinas	S Generales	Planta	—	3017209962	
8	Andrea Yorley Ruiz	cc	1077921009	Colandrinas	S Generales	Planta	—	3209548216	Andrea R.
9	Ruth Yohana Hernandez	cc	67373860	CC Colandrinas	Aux enfermeria	Planta	Jhoysoblo@gmail.com	3229106994	Johana H
10	Erika Valle	cc	1033447374	CC [illegible]	Aux enfermeria	planta	[illegible]	3214478404	
11	Johanna Milena Paez. V	CC	1192788660	Colandrinas	Aux enfermeria	Planta	milena.cecis23@gmail	3133238907	Milena Paez.
12	Isabel Jimenez	CC	52422904	Tecnica	Jefe	contratista	—	3144257076	
13	Sandra Ullene Arsen	CC	1072491696	Enfermera	Jefe	Planta	[illegible]	3118573378	Sandra
14	Luis Alfonso Rodriguez	CC	1014232444	Aux Enfer	Aux enfermera	Planta	[illegible]	3203176885	Luis R
15	Yoleiza sanchez	c	52740723	CC Colandrinas	Auxiliar Generales			3017209962	
16	Gracia Ramos	CC	52616061	Colandrinas	S Generales	Planta		3143678299	Gracia Ramos
17	Daniela Castaño	Cc	1031749144	CC Colandrinas	T. Social	Contratista	Trabajosocial4@outlook@gmail.com	3228187616	Daniela C
18	Shirley K. Leal P	CC	1081778870	Colandrinas	S General	contratista	Shirley-cupi@hotmail.com	3229516197	Shirley Leal
19	Diana Vargas	CC	1072424836	Colandrinas	Gestor Ambiental	Contratista	—	3006688546	Diana Vargas
20	Fabian Llanos	CC	1072432100	Colandrinas	Profesional Ambiental	Contratista	—	3173330843	

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.

Powered by CamScanner

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: Patologicas psicologicas - Restriccion 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Colonial 3. Fecha y hora: 27-03-2025

4. Nombre responsable: Nancy Rocio Rojas 5. Dependencia responsable: Psicologia

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	Robert Valoza	CC	1077476157	Colondrinas	Aux. enfermeria	Planta	robertvaloza@hotmail.com	3273159574	
2	Miguel Angel Milo Torres	CC	1064582137	Colonial	Aux enfermeria	planta	Perezmiltorres.migrantes.com	3114447463	Miguel Torres
3	Alexia Cortes	CC	1022210486	Colonial	S General	Planta	Alexia.cortes@gmail.com	3168877801	
4	Viviana Sanchez	CC	52740223	Colonial	S General	Planta	—	3047209962	
5	Andrea Yoreli Paez Suarez	CC	1077920009	Colonial	S. General	Planta	—	3209848216	Andrea Paez
6	Erika Ozalle J	CC	1071277744	CC Colonial	Aux Cocina	Planta		3122	
7	Johanna Milena Paez Valbuena	CC	1192786860	Colonial	Aux. Enfermeria	Planta	milena.reeses23@gmail.	3133238907	Milena Paez
8	Isabel Jimenez	CC	52422909	Colonial	Jefe	contratista	—	3144258076.	
9	Sandra Ansol	CC	1072451646	CC Colonial	Enfermera	Planta	ansolsandra@hotmail.com	3187371776	Sandra
10	Luis Alfonso Rodriguez	CC	1072453244	Colonial	Aux Enfermeria	Planta	luisa19015@gmail.com	3012176883	Luis R
11	Daniela Cristancho	CC	1031174614	CC Colonial	T. Social	Contratista	Trabajosocial@colonial.org@gmail.com	3228287610	Daniela
12	Shirley Ayala	CC	1081798705	Colonial	S. General	planta	Shirley_ayala@hotmail.com	3229516197	Shirley Ayala
13	Diana Vargas	CC	1077421886	Gestora Documental	Colonial	Contratista	—	3006688546	Diana Vargas
14	Fabian Llanos	CC	1072432140	Recolector Ambiental	Colonial	Contratista	—	3173370843	
15	Jaider Y. Nieto R.	CC	1007647736	CC Colonial	Aux. Enfermeria	Planta	—	3228539482	
16	Paula Rodriguez	CC	1071911478	CC Colonial	Aux Enfermeria	Planta	—	3108107484	Paola
17									
18									
19									
20	Lizeth Johana Hernandez Cajoo	CC	1075205860	CC Colonial	Aux Enfermeria	Planta	Jhaas0610@gmail.com	3222910824	

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.

Powered by CamScanner

REGISTRO RESPIRO AL CUIDADOR

13 DE MARZO – 10:46 AM





27 DE MARZO – 03:12 PM



