ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040 Versión: 0 Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024 Página: 1 de 1

Lugar	Cuidado Transitorio Antonia Santos
Fecha	10- 07-2025 - HORA: 1:00 PM
Tema	Actividad cuidado al cuidador
Desarrollo	El día de hoy a las 1:00 pm se convoca al talento humano del servicio para participar en una jornada de actividades cuidado al cuidador teniendo como objetivo fortalecer el trabajo en equipo, el sentido de pertenencia, la comunicación efectiva y el bienestar emocional, mediante una jornada lúdica, activa y participativa orientada a la integración y la construcción de vínculos colaborativos. Fomentar la integración, el trabajo en equipo, la movilidad física y la estimulación cognitiva a través del juego, en un ambiente seguro y recreativo para los participantes del centro. Se diseñó una actividad estructurada por fases progresivas que combinó movimiento corporal, dinámicas recreativas, desafíos grupales, resolución de problemas y espacios de reflexión. El objetivo fue brindar un entorno que favoreciera la confianza, el liderazgo compartido y el reconocimiento mutuo entre compañeros de trabajo. Desarrollo de la actividad Se les dio la bienvenida, se socializó el objetivo de la actividad y se explicaron las dinámicas a desarrollar, estableciendo un clima de respeto y participación activa. Se hizo una breve rutina de activación corporal (calentamiento-movilidad articular) para preparar el cuerpo, liberar tensiones y favorecer la disposición física y mental para la actividad. Se dio inicio a la parte central donde había varias actividades: Actividad 1: Sillas musicales Dinámica recreativa con música en la que los participantes debían moverse al ritmo de la música y sentarse al detenerse la canción, la idea es coger silla y se iba eliminando participantes de manera progresiva, hasta que quedara un ganador y se generó un ambiente de risa, atención y sana competencia. Actividad 2: Bombas amarrados en los tobillos Cada participante portaba 1 globo amarrado a un pie, el objetivo era reventar los globos de los demás mientras se protegían los propios, esta dinámica fortaleció la movilidad, la agilidad y el humor. Actividad 3: Búsqueda del tesoro y circuito por equipos - Fase 1 – Formación de equipos: Los finalistas del juego anterior eligen a sus grupos. - Fase 2 – Búsqueda guiada: Se entregó una pista inicial que los llevó a recorrer diferentes espacios, en cada punto encontraron una palabra que posteriormente formaría una frase final.

<table>
<tr><td></td><td>
- Fase 3 – Circuito físico-recreativo: Cada integrante debía:

• Llevar una cuchara con una pelota de ping pong en la boca
• Pasar por un obstáculo (palo horizontal)
• Hacer zigzag por aros
• Lanzar la pelota a una caneca
• Dejar una palabra en la mesa y relevar al compañero
• Volver por los demás compañeros, correr a armar la frase con las palabras encontradas.

- Fase 4 – Frase y reflexión: Al finalizar, cada equipo organizó las palabras recolectadas, compartió su frase y explicó su significado desde una mirada reflexiva sobre el trabajo en equipo.

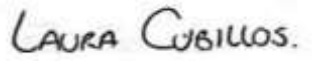
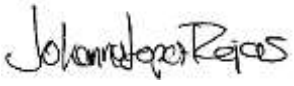
Actividad 4: Se realizaron ejercicios suaves de estiramiento y respiración para volver a la calma, liberar tensiones y cerrar la actividad física de manera consciente.

Cierre grupal y retroalimentación, espacio final de conversación y reflexión colectiva, donde se compartieron emociones, aprendizajes, momentos divertidos y la importancia de espacios de autocuidado institucional.

La jornada culminó con un compartir entre todos los asistentes (sándwich, bebida y dulce), momento propicio para reforzar vínculos afectivos, reconocer al otro desde lo humano y celebrar el trabajo en conjunto.

Se logró una participación activa, entusiasta y comprometida por parte de todo el talento humano, las actividades promovieron el sentido de pertenencia, la confianza mutua y la comunicación asertiva, se generaron momentos de risa y gratitud, fortaleciendo el clima laboral y la motivación institucional.
Este tipo de espacios reafirman la importancia del bienestar del equipo como eje fundamental en la calidad del cuidado brindado.

Como soporte a la ayuda de memoria se adjunta formato asistencia a las actividades y registro fotográfico. Se anexa registro fotográfico y listado de asistencia FOR GD 023
</td></tr>
</table>

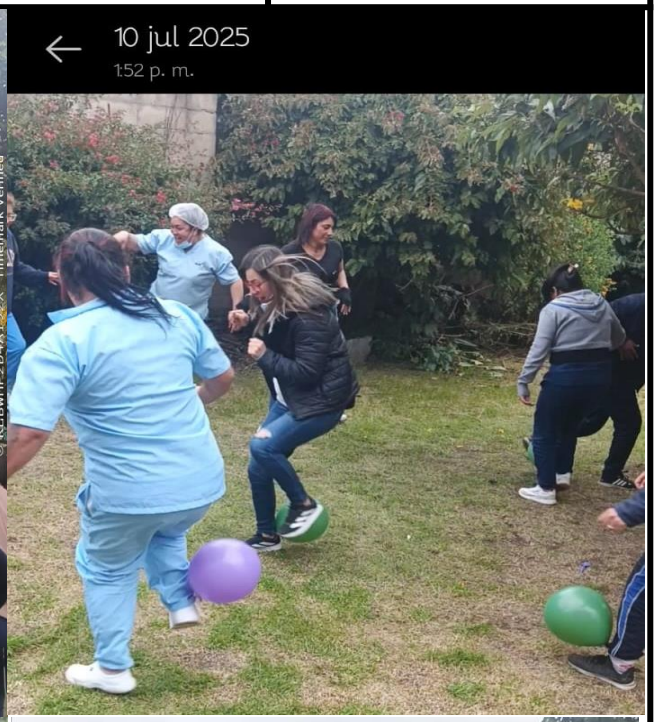
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	LAURA CUBILLOS 	EDUCADORA FÍSICA	CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS
	CAMILA BERMUDEZ 	FACILITADORA	CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS
	JOHANNA LÓPEZ ROJAS 	COORDINADORA	CUIDADO TRANSITORIO ANTONIA SANTOS

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	NO SE DEJAN COMPROMISOS	NO APLICA	NO APLICA

Próxima reunión	NO APLICA
Elaboró	LAURA JULIETH CUBILLOS LÓPEZ – EDUCADORA FÍSICA – CAMILA BERMUDEZ - FACILITADOA CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE ANTONIA SANTOS

FECHA: 10 Julio 2025	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDADO AL CUIDADOR	RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física Camila Bermúdez Facilitadora



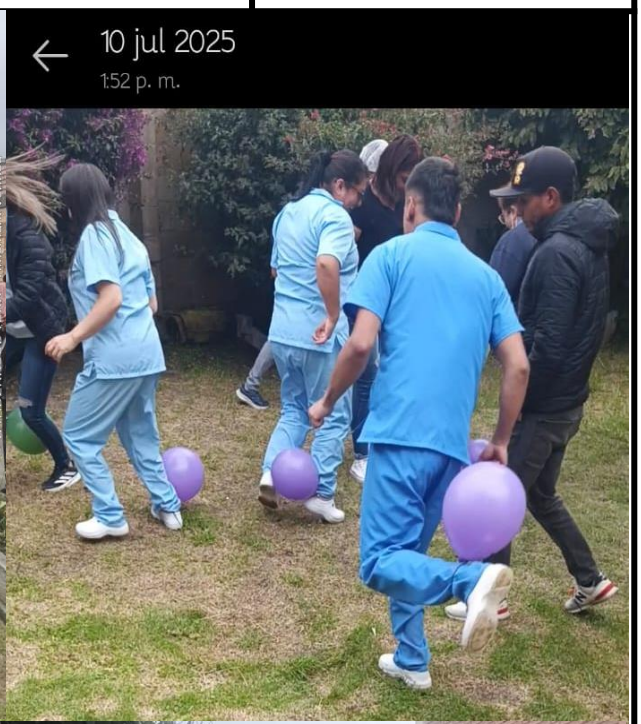






FECHA: 10 Julio 2025	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDADO AL CUIDADOR	RESPONSABLE: Laura Cubillos Educadora Física Camila Bermúdez Facilitadora









	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: Cuidado del Cuidador 2. Lugar o localidad o Sede: CCT Antonia Santos 3. Fecha y hora: 10 Julio 2025.
4. Nombre responsable: Laura Cubillos - Camila Bermudez - Leandro Moreno 5. Dependencia responsable: CCT Antonia Santos.

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	Yaneth Hartenegro.	CC	52479701	CCT Antonia Santos	Tecnico Auxiliar	Contratista	ymvtorres@gmail.com.	3115565038	
2	Camila Bermudez.	CC	1001167768	CCT Antonia Santos	Facilitadora	Contratista	—o—	3134580925.	
3	Angie Tiana Barajas Alba	CC	1022416242	CCT Antonia Santos	G. Documental	Contratista	— o —	3227448989	Tatiana B.A
4	Inmaculada Gonzalez Gonzalez	CC	1031153731	CCT Antonia Santos	Gestor enfermeria	Contratista	—/—	3143685506	Inmaculada Gonzalez
5	BORIS PACHECO G	CC	72012513	CCT Antonia Santos	Psicologo	Contratista	borispacheco@gmail.com	3008028372	
6	Diana Alonso	CC	52217787	CCT. Antonia Santos	Nutr. Dietista	Contratista	dsanlonte@santo	3168300162	
7	Rosa Ulloa	CC	52242816	Antonia Santos	SG	Contratista	— — —	3116840911	Rosa
8	Dyana Y. Bolaños	CC	52717312	Antonio Santos	cosina	contratista	—o—	3202539353	Dyana Bolaños
9	Katherine Angelica Riveros Gelvez	CC	1032424225	CCT Antonia Santos	Cocina	Contratista	k.triver@hotmail.	3167541970	Angelica Riveros
10	Leandro moreno sierra	CC	1022848886	CCT Antonia Santos	S.G	Contratista	— o — o -	3102803102	Leandro Moreno
11	Laura Jiseth Cubillos López	CC	1012401339	CCT Antonia Santos	Edufisica	Contratista	laucz904@gmail.com	3204929349	Laura Cubillos.
12	Jolvanna Lopez Rojas	CC	1016047191	CCT Antonia Santos	Cocinera	Contratista	contratacion2022@hotmail.com	3147661809	
13	Lucas Alexander Prada Ortico	CC	1073971473	CC Antonia Santos	Facilitador	Contratista.	— o —— o —	3153846097	Alexander Prada O.
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales "En cumplimento 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.