Lugar	COMUNIDAD DE CUIDADO GOLONDRINA
Fecha	31/07/2025 HORA 10:30 AM
Tema	**Aprendiendo a gestionar emociones y jornada de bienestar para cuidadores**
Desarrollo	• **Aprendiendo a gestionar emociones**. 07/07/2025 – 09:00 am A 09:30:am **Objetivo de la actividad** Brindar a los cuidadores herramientas prácticas de respiración consciente y de conexión con el momento presente (atención plena) para manejar el estrés, fortalecer el autocuidado emocional y mejorar la calidad del acompañamiento que brindan a las personas mayores. **Introducción de la actividad** El trabajo de cuidar a otras personas implica un alto nivel de compromiso físico y emocional. En muchas ocasiones, quienes cuidan olvidan cuidar de sí mismos. Esta jornada se desarrolló con el propósito de reconocer esa labor valiosa y ofrecer estrategias simples y efectivas para gestionar el cansancio, regular las emociones y encontrar momentos de calma a lo largo de la jornada. **Actividades desarrolladas** Bienvenida **reflexiva:** Se inició con un espacio de reconocimiento a la labor del cuidador, recordando que cuidar también implica cuidar de uno mismo. Se compartieron frases motivadoras y se invitó a cada participante a pensar en algo que agradece de su labor. **Explicación sobre la respiración consciente:** Se enseñó cómo la respiración lenta y profunda puede ayudar a calmar el cuerpo y la mente. Se practicaron ejercicios básicos de respiración diafragmática y respiración en 4 tiempos. **Ejercicio de "aquí y ahora":** Se guió una breve meditación de atención plena centrada en las sensaciones del cuerpo, los sonidos del entorno y la respiración, ayudando a los cuidadores a conectar con el momento presente y dejar de lado las preocupaciones por unos minutos. **Dinámica "Toco, respiro y suelto":** Los participantes aprendieron una técnica de relajación usando sus propias manos, tocando suavemente cada dedo mientras repiten una palabra clave para calmar su mente (como "calma", "aquí", "estoy", "presente"). **Círculo de cierre y cuidado mutuo:** Se compartieron experiencias y sensaciones vividas durante la actividad. Se hizo énfasis en que pequeñas pausas conscientes a lo largo del día pueden marcar la diferencia en el bienestar físico y emocional del cuidador. **Conclusión** La actividad permitió a los cuidadores experimentar prácticas sencillas que pueden integrar en su rutina diaria para aliviar tensiones y conectarse consigo mismos. Se resaltó la importancia de crear espacios periódicos para el autocuidado emocional dentro de la comunidad. Cuidar no debe significar sacrificarse, sino también incluirse en el acto de cuidar. Cuidamos a quienes

cuidan, porque su bienestar también es prioridad.

Anexos:
Registro fotográfico. Planilla de asistencia.

- **Jornada de bienestar para cuidadores** 31/07/2025 – 10:30 pm A 11:00:am

Se llevó a cabo una jornada especial de bienestar dirigida a los cuidadores, con el propósito de ofrecer un espacio de esparcimiento, integración y reconocimiento por su valiosa labor cotidiana. Esta actividad fue organizada como parte del compromiso institucional con el cuidado emocional de quienes cuidan, brindándoles un momento para relajarse, compartir y fortalecer el sentido de grupo.
La jornada inició con unas palabras de bienvenida y agradecimiento por parte del equipo organizador, resaltando la dedicación, la paciencia y el compromiso que cada uno de los cuidadores demuestra día a día en el acompañamiento a las personas mayores. Se destacó la importancia de cuidar también de sí mismos para poder continuar su labor con energía y bienestar.
Posteriormente, se dio inicio a un juego dinámico grupal llamado “El reto de los cuidadores”, una actividad lúdica en la que los participantes se dividieron por equipos y enfrentaron diferentes desafíos sencillos y divertidos, como adivinanzas, pruebas de coordinación, dinámicas de confianza y juegos de memoria. El ambiente fue de alegría, compañerismo y muchas risas, favoreciendo la participación activa de todos los presentes. Durante el juego se fortalecieron los lazos de equipo y se generó un espacio propicio para liberar tensiones y renovar el ánimo.
Al finalizar la actividad, se abrió un espacio breve de conversación en círculo, donde los cuidadores expresaron cómo se sintieron durante la jornada, destacando la importancia de estos momentos para despejar la mente, compartir con los compañeros y sentirse valorados. Muchos manifestaron gratitud por haber sido tenidos en cuenta y por poder disfrutar de un rato pensado exclusivamente para ellos.
Como cierre, se ofreció un refrigerio especial, que fue compartido en un ambiente relajado y ameno, acompañado de música suave y conversaciones espontáneas. Este gesto simbólico reforzó el sentido de cuidado mutuo y brindó un final cálido y reconfortante para todos los participantes.
La jornada cumplió con su propósito de brindar un momento significativo de bienestar a quienes cada día entregan su esfuerzo, corazón y tiempo en el acompañamiento de otros. Se dejó abierta la invitación a seguir promoviendo espacios similares como parte de una cultura institucional que valora y cuida a sus cuidadores.

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

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Se anexa planilla de asistencia		

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	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.	PSICOLOGIA	30 de agosto
Próxima reunión	Según programación mes de mayor		
Elaboró	Nancy Rocio Rojas – Psicóloga		

LINEA DE ATENCIÓN – RESPIRO AL CUIDADOR

ACTIVIDAD1





ACTIVIDAD 2





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: Regalo al Cuidador 2. Lugar o Localidad o Sede: cc Golondrinas 3. Fecha y hora: 07-07-2025

4. Nombre responsable: Nancy Rojas 5. Dependencia responsable: psicologica

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	Doris Pereira Martinez	cc	1072422793	cc Golondrinas	Aux Enfermeria	Planta	Pereiradoris37@gmail.c	3138175162	
2	Johanna Milena Perez Valencia	cc	1192866860	cc Golondrinas	Aux Enfermeria	Planta	milena.ceas23@gmail.	3133238907	Milena Perez
3	Gina Alejandra Carrillo	cc	1022969377	cc Golondrinas	Aux Enfermeria	planta	chealeo1@hotmail.com	3135970416	Gina C.
4	Misel Angel Pinto Tovar	cc	1069552137	cc Golondrinas	Aux enfermeria	Planta	Pinotovar.enf@gmail.com	3142941963	Misel Pinto
5	Sandra Angel Alfonso	cc	1072161566	cc Golondrinas	Aux enfermeria	Planta	angelalfonso3628	3118773978	Sandra Angel
6	Luis Alfonso Rodriguez	cc	1072453244	cc Golondrinas	Aux enfermeria	Planta	luis.rodriguez2015.cc2017 @gmail.com	3203176883	Luis R.
7	Rosa Elvira Ochoa Ortiz	cc	1042427287	cc Golondrinas	Aux Enfermeria	Planta	rochoa@hotmail.com	3232303153	Rosa Ochoa
8	Erika Valle S	cc	1075147362	cc Golondrinas	Aux Enfermeria	planta	valle.salud.culturas@gmail.com	3214145844	Erika Valle
9	Cristhian A. Rodriguez	cc	7906529	cc Golondrinas	Aux Enfermeria	Planta	cristhianhortiz@gmail.com	3138978090	
10	Yolanda Garcia Triviño	cc	40742449	cc Golondrinas	Aux Enfermeria	planta	nicolecio.tejerelo@hotmail.com	3229191053	Yolanda Garcia
11	Angie Daniela Garay Vera	cc	1007627523	cc Golondrinas	Aux enfermeria	planta	danielagaray vera 901@gmail.com	3214824133	Daniela Garay V
12	Maria del Carmen Gallego Colorado	cc	1036635779	cc Golondrinas	Aux enfermeria	planta	mariagallego810@gmail.com	3101503058	Maria Gallego
13	Lenith Johana Hernandez C	cc	1075703360	cc Golondrinas	Aux Enfermeria	Planta	Jhanvasquez@gmail.com	3229108144	Johana H
14	Robert Francisco Valera	cc	1072476157	cc Golondrinas	Aux Enfermeria	Planta	roberto.valera@hotmail.com	3223159574	
15	Paola Andrea Ospina Arce	cc	1075000674	cc Golondrinas	Aux Enfermeria	Planta	Pedemunta95@gmail	3142553100	Paola Arce
16	Paola Vicente Jimenez	cc	74741435	Golondrinas	Aux Rosina	Planta	Jimenezpaola6826@gmail.com	3143031078	Paola
17	Isabel Jaramillo	C.C	52422809	Golondrinas	Tecnico alimentos	Contratista	Isabeljaramillo1975 @gmail.com	3144252096	
18	Liliana Johanna Suarez L	cc	1072431652	Golondrinas	Aux Enfermeria	OT	Lilianajohanasuarez@hotmail.com	3144659314	Liliana S
19	Juan Carlos Pinto	cc	79849784	Golondrinas	Conductor	Planta	juan.pinto@golondrinas.org.co	3213405748	
20	Alexander Reyes	cc	1069198288	Golondrinas	Psicologo	contrato	reyesalexander@gmail	3177613648	

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.

CS Escaneado con 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: Respiro al Cuidador. 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Golondrinas 3. Fecha y hora: 31-07-2025.

4. Nombre responsable: Nancy Rojas. 5. Dependencia responsable: psicología

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	Doris Pereira Martinez	CC	1072422793	CC Golondrinas	Aux Enfermeria	Planta	Pereiradoris55@gmail.com	3138751628	
2	Johanna Milena Paez Valencia	CC	1092786860	CC Golondrinas	Aux Enfermeria	Planta	milena.paez23@gmail.com	3133238907	
3	Gina Alejandra carrillo	cc	1022969372	CC Golondrinas	Aux Enfermeria	Planta	che-alejo1@hotmail.com	3135970416	
4	Aura Janneth Alarcón C.	CC.	52293915	CC Golondrinas	Enfermera	Contratista	aurajannethegmail.com	3103419809	
5	Miguel Angel Pinto Tovar	cc	1069558701	CC Golondrinas	Aux Enfermeria	planta	Personaltovar@hotmail.com	3112947963	
6	Sandra Liliana Angel	cc	1072431696	CC Golondrinas	Aux enfermeria	Planta	ansiaccontratos16@	3118773978	
7	Luis Alfonso Rodriguez	cc	1072432442	CC Golondrinas	Aux Enfermeria	Planta	luis1990152cs2017 @gmail.com	3203176885	
8	Ronal Rubiano Ospina	CC	1072427282	CC Golondrinas	Aux enfermeria	Planta	ronaldospina@hotmail.com	3233303153	
9	Erika Ovalle S.	CC	1072427362	CC golondrinas	Aux Enfermeria	planta	ovallesaboralerika@gmail.com	3213441894	
10	Yuly Johana Hernandez C	CC	1073673860	CC Golondrinas	Aux Enfermera	Planta	Johanaoo@gmail.com	3222910844	
11	Robert Francisco velosa	cc	1072476187	CC Golondrinas	Aux enfermeria	Planta	robertfvelosa@hotmail.com	3223159574	
12	Daniela Castancho	CC	1031798499	CC Golondrinas	T. Social	Contratista	Trabajadorsocial6@gmail.com	3229287616	
13	DAYANA OSPINA	CC	1070823198	Golondrina	T. H	contratis	talento humano golondrinas	3123973391	
14	Leidy Jimena Villamil M.	C.C.	1019115776	CC Golondrinas	T.O.	Contratista	tecgolondrinas@gmail	3229479830	
15	Shirley Leyde P.	CC	1085788702	golondrinas	S. g.	planta	shirley-leyde@hotmail	3229316197	
16	Yolanda Sanchez	cc	52742273	CC Golondrinas	S. G	planta	— o —	3017209962	
17	Andrea Yurley Ruiz	CC	1077941009		S.G.	planta	— o —	3209848216	
18	Graciela Ramirez	CC	52616061	Golondrinas	S Gestor	Planta	— o —	3243628249	
19	Sandra Liliana Ortiz	CC	1030791758	Golondrinas	S Gestor	planta	sandraortiz@gmail.com	3226145421	
20	Jeimy Briceño	CC	1092429660	Golondrinas	Aux Enfermeria	Planta	Jeimy0824@hotmail.Com	3208815680	

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.

Escaneado con CamScanner