

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. CULTURAL, EDUCACIÓN Y DEPORTES Instituto Distrital del Arte	GESTIÓN DE FORMACIÓN DE LAS PRÁCTICAS ARTÍSTICAS		Código: GFOR-F-35
			Fecha: 20-06-2024
	FORMATO		Versión: 4
	ACUERDOS Y COMPROMISOS DE LA SUBDIRECCIÓN DE FORMACIÓN ARTÍSTICA		Página: 1 de 3

INTERVINIENTES:	    		
No. CONVENIO	7261208-2025		
ASUNTO: JORNADA DE FORTALECIMIENTO DEL BIEN SER AL BIEN- ESTAR		DEPENDENCIA RESPONSABLE: Subdirección de Formación Artística	
LUGAR: Crea La Granja	FECHA: 09-07 - 2025	HORA: 9:00 a.m. 1:00 p.m.	

ASISTENTES					
NOMBRES Y APELLIDOS	ORGANIZACIÓN O DEPENDENCIA	CARGO	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONOS	FIRMA
ANEXAMOS LISTADO DE ASISTENCIA					

ORDEN DEL DIA
● Momento 1: Activación física: A cargo de Silvia Paredes acompañante pedagógica del área de danza, línea Arte y Salud. - 20 minutos. ● Momento 2: Ejercicio de respiración consciente: Respirar el Presente: Una pausa creativa: A cargo del Articulador Zonal Rafael Ramírez. - 30 minutos ● Momento 3: Meditación y corpografía: A cargo de la acompañante Luisa Igüa de la línea Arte Salud. 40 minutos ● Momento 4: Diario Personal: A cargo de Arnulfo Gamboa, gestor Crea Lucero bajo. 60 minutos ● Momento 5: Reflexiones y Cierre – ejercicio de agradecimiento: A cargo de todo el equipo de facilitadores y Artistas Formadores asistentes. 30 minutos.
DESARROLLO DE LA REUNIÓN
Este documento describe las diferentes fases de una jornada centrada en el autoconocimiento y el bienestar. **Momento 1: Activación física – Silvia Paredes** Esta fase busca mejorar la disposición corporal, la atención y la concentración de los participantes a través de ejercicios de movilidad articular y exploración del espacio. Se exploran las dimensiones corporales y las posibilidades de movimiento en diferentes direcciones y ritmos. Posteriormente, se realizan ejercicios en parejas y grupos, conectando la asociación corporal con los conceptos de polo positivo y negativo. Finalmente, se fomenta el desplazamiento por el salón para percibir diversas calidades de movimiento y se hacen conexiones grupales con estímulos musicales y acciones espontáneas para preparar al grupo para el siguiente momento.

* El aquí firmante hace constar que el (los) temas y compromisos fijados en la presente acta se desarrollaron a cabalidad.

**Me permito manifestar de manera libre y voluntaria que autorizo a IDARTES para recolectar, usar y tratar mis datos personales únicamente para los fines y actividades institucionales. IDARTES se compromete a salvaguardar la privacidad de la información personal obtenida, de acuerdo con su política de confidencialidad y se comprometo a no ceder, vender, ni a compartir estos datos recibidos con terceros sin la autorización expresa. Lo anterior, en cumplimiento a lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012, "Por el cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales" y de conformidad con lo señalado en el Decreto 1377 de 2013.

Nota: La presente acta consigna las memorias realizadas en la reunión virtual mediante la aplicación Microsoft Teams (o Google Meet para el caso de Idartes), de acuerdo con los lineamientos contemplados en la Circular No. 08 de 2020, ante la declaratoria del estado de emergencia nacional sanitaria, teletrabajo extraordinario, por lo cual solo contiene firmas digitales de las integrantes del comité técnico del convenio y se relacionan las personas participantes.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. GOBIERNO MUNICIPAL DE BOGOTÁ	GESTIÓN DE FORMACIÓN DE LAS PRÁCTICAS ARTÍSTICAS	Código: GFOR-F-35
		Fecha: 20-06-2024
	FORMATO ACUERDOS Y COMPROMISOS DE LA SUBDIRECCIÓN DE FORMACIÓN ARTÍSTICA	Versión: 4
		Página: 2 de 3

****Momento 2: Respirar el Presente: Una pausa creativa – Rafael Ramírez****

Esta actividad de respiración consciente (mindfulness) invita a los participantes a conectar con el momento presente y preparar el cuerpo y la mente para la creación. Se guía al grupo para que establezca una conexión profunda con su cuerpo, observando los puntos de contacto con el suelo, relajando mandíbula, hombros y manos, y soltando tensiones innecesarias. El enfoque principal es la respiración, observando el flujo del aire sin intentar cambiarlo. Una frase sugerida es: "Inhalo... me conecto. Exhalo... suelto." Se incorporan asanas básicas de yoga, estiramientos y ejercicios de movilidad articular, sostenidos por la respiración y el sonido de un cuenco que marca los cambios de postura. La fase concluye con una respiración consciente muy lenta.

****Momento 3: Corpografía corporal – Luisa M. Igúa****

Esta fase facilita un estado introspectivo, llevando a los participantes a tomar conciencia de sus sensaciones corporales, emociones y pensamientos. A través de una guía constante, se promueve una mayor conexión consigo mismos y una liberación de cargas personales. La relajación, tensión y distensión muscular y de los órganos internos son el puente para la introspección y la auto-observación, lo que fomenta la expresión y la creación. Este ejercicio busca una comprensión profunda de las sensaciones físicas y emocionales experimentadas. Al finalizar, se ofrecen materiales para que los participantes registren sus sensaciones, emociones y sentimientos, ya sea con palabras, imágenes o cualquier otra forma que los represente. Posteriormente, se forman parejas o grupos para socializar y compartir estos registros.

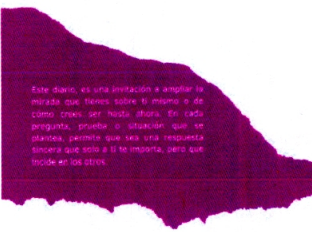
****Momento 4: Diario Personal – Arnulfo Gamboa****

En este momento, se presenta el diario personal como una herramienta de autoconocimiento. Se invita a cada participante a identificar, escuchar y transformar elementos significativos de su ser, en el marco de la autoconciencia y la auto-observación, lo cual se enmarca dentro de prácticas de higiene socio-emocional y autocuidado. Para desarrollar este reconocimiento del diario como vehículo de autoconocimiento, se asigna un tiempo de 20 minutos para la intervención del dispositivo. Al minuto 10, un cencerro indicará una pausa para realizar una meditación zen de dos minutos, tras la cual los participantes registrarán los pensamientos que emergieron en ese lapso de tiempo.

En esta parte del encuentro, tendremos un espacio de trabajo individual para que cada uno pueda desarrollar las propuestas de su diario personal. Este diario se compone de varias secciones que los guiarán en su proceso.



DIARIO PERSONAL
Del bien ser al bien estar





.....
Escribe tu nombre con un color diferente al usual

.....
Escribe tu nombre al revés

.....
Como te gusta que te digan?

.....
Escribe tu nombre con la mano cubierta

.....
Ilustra tu nombre

* El aquí firmante hace constar que el (los) temas y compromisos fijados en la presente acta se desarrollaron a cabalidad.

**Me permito manifestar de manera libre y voluntaria que autorizo a IDARTES para recolectar, usar y tratar mis datos personales únicamente para los fines y actividades institucionales. IDARTES se compromete a salvaguardar la privacidad de la información personal obtenida, de acuerdo con su política de confidencialidad y se comprometo a no ceder, vender, ni a compartir estos datos recibidos con terceros sin la autorización expresa. Lo anterior, en cumplimiento a lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012, "Por el cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales" y de conformidad con lo señalado en el Decreto 1377 de 2013.

Nota: La presente acta consigna las memorias realizadas en la reunión virtual mediante la aplicación Microsoft Teams (o Google Meet para el caso de Idartes), de acuerdo con los lineamientos contemplados en la Circular No. 08 de 2020, ante la declaratoria del estado de emergencia sanitaria, teletrabajo extraordinario, por lo cual solo contiene firmas digitales de las integrantes del comité técnico del convenio y se relacionan las personas participantes.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. OFICINA PLURAL, EDUCACIÓN Y DESARROLLO Instituto Colombiano de las Artes	GESTIÓN DE FORMACIÓN DE LAS PRÁCTICAS ARTÍSTICAS	Código: GFOR-F-35
		Fecha: 20-06-2024
	FORMATO ACUERDOS Y COMPROMISOS DE LA SUBDIRECCIÓN DE FORMACIÓN ARTÍSTICA	Versión: 4
		Página: 3 de 3





Para el Momento 5, dedicado a las Reflexiones y cierre, tendremos la oportunidad de compartir nuestras percepciones generales. Hemos notado que muchos de ustedes valoran y agradecen este tipo de espacios que les permiten reflexionar sobre su autocuidado. Además, les brindan herramientas para manejar la sobrecarga emocional y el estrés diario, generando conciencia sobre la importancia de mantener una actitud constante de cuidado y autocuidado para el bienestar de la mente y el cuerpo.

Finalmente, Arnulfo facilita un breve ejercicio de intención y agradecimiento por este encuentro.

COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE - ROL	PLAZO / FECHA
Elaboración del acta	Arnulfo Gamboa Mejía	25-07-2025

* El aquí firmante hace constar que el (los) temas y compromisos fijados en la presente acta se desarrollaron a cabalidad.

**Me permito manifestar de manera libre y voluntaria que autorizo a IDARTES para recolectar, usar y tratar mis datos personales únicamente para los fines y actividades institucionales. IDARTES se compromete a salvaguardar la privacidad de la información personal obtenida, de acuerdo con su política de confidencialidad y se comprometo a no ceder, vender, ni a compartir estos datos recibidos con terceros sin la autorización expresa. Lo anterior, en cumplimiento a lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012, "Por el cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales" y de conformidad con lo señalado en el Decreto 1377 de 2013.

Nota: La presente acta consigna las memorias realizadas en la reunión virtual mediante la aplicación Microsoft Teams (o Google Meet para el caso de Idartes), de acuerdo con los lineamientos contemplados en la Circular No. 08 de 2020, ante la declaratoria del estado de emergencia nacional sanitaria, teletrabajo extraordinario, por lo cual solo contiene firmas digitales de las integrantes del comité técnico del convenio y se relacionan las personas participantes.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. CULTURA, HERENCIA Y DEPORTE Poderes Constitucionales de las Artes					GESTIÓN DOCUMENTAL			Código: GDO-F-03 Fecha: 03/05/2022 Versión: 4	
REGISTRO DE ASISTENCIA									
ACTIVIDAD: Jornada de fortalecimiento del Bien ser al Bien estar.					FECHA: 09-05-2025		HORA: 9:00 am. - 1:00 pm.		
DEPENDENCIA / ORGANIZACIÓN RESPONSABLE: Subdirección de Formación Artística Convenio 7261208-2025					RESPONSABLE DE LA REUNIÓN: Anulfo Gamboa		LUGAR: Crea La Granja.		
No.	NOMBRES Y APELLIDOS	TIPO DE IDENTIFICACIÓN	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	ORGANIZACIÓN O DEPENDENCIA	TIPO DE VINCULACIÓN (funcionario o contratista)	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA	
1	Andrea Ramirez	C.C.	53065260	SFA CREA	Contratista	candelateatroandrea@gmail.com	3202487869		
2	Carlos Alberto Arevalo S	C.C.	1014241086	SFA-CREA	Contratista	Carlos.230@outlook.com	3133354046		
3	Luis Felipe Montezuma	CC	1086135670	STA-CREA	Contratista	luisfelipe@gmail.com	3104193009		
4	Daniel Virete	CC	100922070	SFA-CREA	Contratista	daniel.virete@gmail.com	3214411696		
5	Oscar Daniel Yate Centeno	CC	80830580	SFA-CREA	Contratista	oscar.yate@gmail.com	3132226834		
6	Lenin Cárter G.	E.E.	1085234154	SFA CREA	Contratista	lenin.carter@gmail.com	3147121840		
7	Monica Pardo	C.C.	1018422143	SFA-CREA	Contratista	monipardo@gmail.com	3194970502		
8	Laura Vanessa Borda Perez	C.C.	1022414122	SFA-CREA	Contratista	laurabordaperez@gmail.com	3197076575		
9	Anulfo Gamboa Mijla	CC	86438.612	SFA-CREA	Contratista	anulfo.gamboa@idartes.gov.co	3142860532		
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

AVISO DE PRIVACIDAD INSTITUTO DISTRITAL DE LAS ARTES

¿Autoriza usted al INSTITUTO DISTRITAL DE LAS ARTES (en adelante IDARTES), identificado con el NIT No. 900.413.030-9 y con domicilio en la Carrera 8 No. 15 - 46 de la ciudad de Bogotá, Con dirección electrónica <https://www.idartes.gov.co/>, quien actuará como responsable del tratamiento de sus datos personales y en tal virtud podrá recolectar, almacenar y usar, transferir o transmitir, en ejercicio del objetivo y deberes encargados al IDARTES en virtud del acuerdo 440 del 24 de junio de 2010, del Concejo de Bogotá, para las finalidades descritas en el artículo 11 de la Resolución 874 de 2020 del Instituto Distrital de las Artes "Por medio de la cual se actualiza la Política de Protección de Datos Personales en el Instituto Distrital de las Artes - Idartes", la cual podrá consultar en la dirección electrónica : <https://www.idartes.gov.co/es/node/14944>, y para la siguiente finalidad: Recopilar información de ciudadanos asistente a capacitaciones, eventos y demás actividades desarrolladas por la entidad?

Finalidades específicas para el tratamiento de sus datos personales: Actividades asociativas, culturales, recreativas, deportivas y sociales - Asistencia social Actividades asociativas, culturales, recreativas, deportivas y sociales - Gestión de actividades culturales, capacitación, Educación y cultura - Enseñanza Informal, Otras enseñanzas o eventos, - Protección del patrimonio histórico artístico, Ejercicio de un derecho, Atención al ciudadano/cliente (Gestión PQR), Fines históricos, científicos o estadísticos, Gestión de estadísticas internas, Procedimientos administrativos, Publicaciones, Registro de entrada y salida de documentos, Población vulnerable, Encuestas de opinión, Sistemas de ayuda a la toma de decisiones, Formación de personal, Gestión de personal, Trabajo y bienestar social - Acción a favor de inmigrantes, Finalidades varias - Campañas de Actualización de datos e información de cambios en el tratamiento de datos personales, Custodia y gestión de información y bases de datos, Gestión contable, fiscal y administrativa - Atención y seguimiento de Requerimientos de autoridad judicial o administrativa, Gestión Técnica y Administrativa - Administración de Sistemas de información, - Administración de Sistemas de Información, gestión de claves, administración de usuarios, etc., Gestión Técnica y Administrativa - Envío de comunicaciones.

Recuerde que no está obligado a responder las preguntas relacionadas con su información personal de carácter sensible que pueda generar discriminación a su persona, tales como aquellos que revelen el origen racial o étnico, la orientación política, las convicciones religiosas o filosóficas, la pertenencia a sindicatos, organizaciones sociales de derechos humanos o que promueva intereses de cualquier partido político o que garanticen los derechos y garantías de partidos políticos de oposición, así como los datos relativos a la salud, a la vida sexual, y los datos biométricos. Adicionalmente podrá consultar y ejercer los derechos que le cobijan como titular de la información, contemplados en el artículo 8 de la Ley 1581 de 2012, entre los cuales se encuentran sus derechos a conocer,

actualizar, rectificar, actualizar, suprimir y revocar la autorización del tratamiento, mediante nuestros canales de atención:
Punto de atención al ciudadano: Cra 8 No. 15 - 46 Bogotá - Colombia- Lunes a viernes 7:00 a.m. a 4:30 p.m.
Página web: <https://idartes.gov.co/es/formulario/contactenos>
Correo institucional: contactenos@idartes.gov.co - Permanente.