BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN

Código: GDI-GPD-F029
Versión: 6
Vigencia: 21 de agosto de 2024
Caso BOEA: 76103

Objeto de la reunión:	ESPACIO TALLER DE AUTOCUIDADO "CUIDARME ES VALERME"
Fecha:	16 DE SEPTIEMBRE DE 2025
Hora de inicio:	3PM
Hora de finalización:	5:30PM
Modalidad:	X Presencial / Virtual / Telefónica / Mixta
Lugar:	JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL RAHAJAL
Dependencia:	DERECHOS DIFERENCIALES ALSC
Nombre del Responsable:	FREDDY MATEUS - JACKELINE ROMERO

TIPO DE DOCUMENTO	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS (Jurídico 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	80167145	FREDY MATEUS	—	ALSC DD			X						X	3143865204	
CC	51872948	JACKELINE ROMERO R	—	ALSC DD			X						X	3124998035	

CONSENTIMIENTO: Quien registra sus datos, conforme a la Ley 1581 de 2012 y demás normas reglamentarias aplicables, declara que conoce y acepta la Política de Tratamiento y Protección de Datos Personales de la Secretaría Distrital de Gobierno, y que la información proporcionada es veraz, completa, exacta, actualizada y verificable. Reconoce y acepta que cualquier consulta o reclamo derivado con el tratamiento de sus datos personales podrá ser elevado verbalmente o por escrito ante la Secretaría Distrital de Gobierno - Oficina de Atención al Ciudadano, como responsable del tratamiento, cuya página web es www.gobiernobogota.gov.co y su teléfono de atención es 1367000. Manifiesta que son los datos propios cuales tiene el derecho de conocer, actualizar y rectificar los datos personales, a solicitar prueba de este consentimiento, a ser informado sobre el uso que se 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 Secretaría Distrital de Gobierno.

Ver SAL-M002 Manual de Atención Diferencial y Preferencial para personas con discapacidad, disponible en: https://gobiernobogota.gov.co/transparencia/atencion-integrada-de-peticiones-sdg

Powered by CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN

(CIUDADANÍA, USUARIOS Y GRUPOS DE INTERÉS, POLÍTICAS PÚBLICAS Y OTROS)

Código: GDI-GPD-F029
Versión: 6
Vigencia: 21 de agosto de 2024
Caso: HOJA Verde

Objeto de la reunión:	ESPACIO TALLER DE AUTOCUIDADO "CUIDARME ES VALERME"		
Fecha:	16 DE SEPTIEMBRE DE 2025	Hora de inicio: 3PM	Modalidad: X Presencial / Virtual / Telefónica / Mixta
Lugar:	JUNTA DE ACCION COMUNAL RANCHO	Hora de finalización: 5:30PM	
Dependencia:	DERECHOS DIFERENCIALES ALSC.	Nombre del Responsable: FREDDY MATEUS - JACKELINE ROMERO	

TIPO DE DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS (Jurídico o legal)	NOMBRE IDENTITARIO	CORREO ELECTRONICO - TELEFONO DE CONTACTO	LOCALIDAD	ZONA	EDAD	SEXO ASIGNADO AL NACER	IDENTIDAD DE GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	PERTENENCIA ÉTNICA	DISCAPACIDAD	CONDICIÓN POBLACIONAL DIFERENCIAL	Pertenece a alguna representación social, comunitaria o Junta de Acción Comunal? SI/NO	FIRMA
CC	51773611	NELLY BAUTISTA	—	3163203574	A	4	60	B	A	A	N	NO	NO	NO	NellyBautista
CC	52033857	BLANCA LIZARAZO	—	3008859099	A	4	52	B	A	A	N	NO	NO	NO	Blanca L
CC	41776982	CARMEN ROSA GUATIBONZA	-	3144663665	A	4	69	B	A	A	N	NO	NO	NO	
CC	35320779	LILIA BARBOSA	-	3107963981	A	4	68	B	A	A	N	NO	NO	NO	Lilia Barbosa
TI		MARIA DE LOS ANGELES LEONES	—	3123108625	A	4	10	B	A	A	N	NO	NO	NO	Maria
CC	51553810	MARY MORENO	—	3142065841	A	4	64	B	A	A	N	NO	NO	NO	Mary Ext.
CC	41525461	ROSA GUTIERREZ	—	3008859099	A	4	74	B	A	A	N	NO	NO	NO	Rosa Gutierrez
CC	51739357	ANA CECILIA VELANDIA	-	3138423929	A	4	61	B	A	A	H	NO	NO	NO	
CC	40218184	NANCY VELANDIA	—	3143327401	A	4	42	B	A	A	H	NO	NO	NO	Nancy
	51625439	Anatilde Martinez c		3213406051	A	4	65	B	A	A	H	NO	NO	NO	Anatilde Martinez

CONSENTIMIENTO: [illegible] Política de Tratamiento y Protección de Datos Personales de la Secretaría Distrital de Gobierno, [illegible] información suministrada es veraz, completa, exacta, actualizada y comprobable. Reconozco y acepto que cualquier consulta, actualización, rectificación, modificación, datos personales, podré ser ejercida voluntariamente por escrito ante la Secretaría Distrital de Gobierno - Dirección de Atención a Ciudadanía, como responsable del tratamiento, con sede en Bogotá, en la carrera 8 No. [illegible] de atención es 3387000. Manifiesto que los datos personales aquí suministrados tienen el derecho de consultar, actualizar y rectificar los datos personales a través de los canales habilitados para tal fin. Conocimiento: Solicitar información sobre el uso que se le da a mis datos personales, presentar quejas ante la Superintendencia de Industria y Comercio por el uso indebido de mis datos personales, revocar esta autorización o solicitar la supresión de los datos personales suministrados en cualquier momento y sin costo alguno. De igual manera manifiesto que los datos aquí consignados serán usados para fines estadísticos, de caracterización poblacional y en determinados casos para el acceso a la oferta institucional de la Secretaría Distrital de Gobierno.

Ver SAC-M002 Manual de Atención Diferencial - Protocolo para personas con discapacidad, disponible en [illegible] para el diligenciamiento correcto de este campo.

Powered by CamScanner

BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

EVIDENCIA DE REUNIÓN

(CIUDADANÍA, USUARIOS Y/O GRUPOS DE INTERÉS, POLÍTICAS PÚBLICAS Y OTROS)

Código: GDI-GPD-F029
Versión: 6
Vigencia: 21 de agosto de 2024
Cód: HOJA-0165

Objeto de la reunión:	ESPACIO TALLER DE AUTOCUIDADO "CUIDARME ES VALERME"		
Fecha:	16 DE SEPTIEMBRE DE 2025	Hora de inicio: 3PM	Modalidad: X Presencial; ___ Virtual; ___ Telefónica; ___ Mixta
Lugar:	JUNTA DE ACCION COMUNAL RAHALAL	Hora de finalización: 5:30PM	
Dependencia:	DERECHOS DIFERENCIALES - DISC.	Nombre del Responsable: FREDDY MATEUS - JACQUELINE ROMERO DISC.	

TIPO DE DOCUMENTO	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRES Y APELLIDOS (Jurídico o legal)	NOMBRE IDENTITARIO	CORREO ELECTRÓNICO - TELÉFONO DE CONTACTO	LOCALIDAD	ZONA	EDAD	SEXO ASIGNADO AL NACER	IDENTIDAD DE GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	PERTENENCIA ÉTNICA	DISCAPACIDAD	CONDICIÓN POBLACIONAL DIFERENCIAL	¿Pertenece a alguna organización social, comunitaria o Junta de Acción Comunal? SI/NO	FIRMA
CC	23752947	ROSA DIAZ	—	3142167238	A	4	64	B	A	A	H	NO	NO	NO	Rosadiaz
CC	51567007	ROSA MUÑOZ	—	3195473991	A	4	70	B	A	A	H	NO	NO	NO	
CC	80122064	Leonardo Rodriguez	—	3178261518	A	4	40	B	A	A	H	NO	NO	NO	
CC	57978952	Maria Patricia Lasprilla	—	—	A	4	52	B	A	A	H	NO	NO	NO	

CONSENTIMIENTO: Quien registra sus datos en el presente acepta la Ley 1581 de 2012 y demás normas reglamentarias aplicables, declara que conoce y acepta la Política de Tratamiento y Protección de Datos Personales de la Secretaría Distrital de Gobierno y que la información suministrada es exacta, actualizada y verídica. Reconoce y acepta que cualquier consulta o reclamo sobre estos datos con el tratamiento de sus datos personales podrá ser elevada a través de la Secretaría Distrital de Gobierno – Oficina de Atención al Ciudadano, como responsable del tratamiento, en la página web www.gobiernobogota.gov.co, en cualquiera de sus sedes o al PBX 3813000. Manifiesta que sus datos proporcionados tiene el derecho de conocer, actualizar y rectificar los datos personales, a solicitar prueba de esta consentimiento, solicitar información sobre el uso que se ha dado a los datos personales, presentar quejas ante la Superintendencia de Industria y Comercio por el uso indebido de sus datos personales, revocar esta autorización y solicitar la supresión de los datos personales suministrados y a acceder de forma gratuita a los mismos. De igual manera entiende que los datos que consignados serán usados para fines estadísticos, de caracterización poblacional y/o determinados cruces para el fortalecimiento de la oferta institucional de la Secretaría Distrital de Gobierno.

* Ver SAC-Mod-2 Manual de Atención Diferencial y Participativa para personas con discapacidad, disponible en: https://gobiernobogota.gov.co/transparencia/mecanismos-integridad/politica-integridad

Powered by CamScanner

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

Espacio Taller de Autocuidado **"Cuidarme es Valerme"-**

Lugar: Junta de acción (JACs) Barrio Ramajal .

Fecha: 16 de septiembre de 2025

Hora: 3:00 PM- a 5.30 :PM

Enfoque: Autocuidado – prevención de riesgos – fortalecimiento personal.

Nombres y perfiles de los profesionales que asisten por parte de Alcaldía.
Jackeline Romero Psicóloga E. Derechos Diferenciales Alcaldía Local San Cristóbal-Cel. 3124998035.

Freddy Mateus Abogado E. Derechos Diferenciales Alcaldía Local San Cristóbal-Cel. 3143865209

Dignatarios de la JACs

Número de personas asistentes.

Para este taller se convocaron mujeres del sector de Ramajal.

MUJERES PARTICIPANTES = 14

Para un total de 14 participantes.

Bienvenida y objetivos

1. Sensibilizar sobre la importancia del autocuidado físico, emocional y social.
2. Identificar factores de riesgo en la vida cotidiana y cómo prevenirlos.
3. Promover prácticas de cuidado y redes de apoyo entre mujeres.
4. Fortalecer la capacidad de poner límites y tomar decisiones protectoras.

Agenda del Taller

1. Apertura – Conectando con nosotras (15 min)

• Actividad: La cuerda del cuidado

• Entregar un hilo a cada participante.

• Pregunta disparadora: "¿Qué significa para mí cuidarme?".

• Cada una responde y pasa el hilo, formando una red.

• Cierre: la red simboliza cómo el cuidado propio y mutuo fortalece.

2. Bloque 1 – El cuidado de mí misma (30 min)

• Actividad: Mi termómetro personal

• Entregar una hoja con 3 escalas (0 a 10):

• Cuerpo (sueño, alimentación, salud).

• Emociones (estrés, pedir ayuda).

• Relaciones (límites, vínculos sanos).

• Cada participante marca su nivel actual.

Escala de Autocuidado

Marca en la escala de 0 a 10 cómo sientes tu nivel actual en cada área:

Cuerpo

Sueño, alimentación, salud

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Emociones

Estrés, pedir ayuda

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Relaciones

Límites, vínculos sanos

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Trabajo en grupos pequeños: compartir qué áreas sienten más fuertes y cuáles necesitan reforzar.

Cierre: reflexión sobre la importancia del equilibrio entre las tres áreas.

3.Bloque 2 – Identificando riesgos (30 min)

• Actividad: Semáforo de riesgos

• Entregar tarjetas de colores (verde, amarillo, rojo).

• Plantear situaciones como:

• Caminar sola de noche.

• Confiar en desconocidos en redes sociales.

• Callar el maltrato.

• Descuidar revisiones médicas.

• Cargar con todo el trabajo sola.

• Cada mujer marca el color según el nivel de riesgo que perciba.

• Reflexión grupal: ¿Qué riesgos aparecen más? ¿Cómo prevenirlos?

4. Bloque 3 – Estrategias de protección y cuidado (30 min)

• Actividad: Mi botiquín de cuidado

• En una cartulina o hoja, cada mujer dibuja/escribe las herramientas que la ayudan a cuidarse en tres niveles:

• Físico: chequeos médicos, descanso, ejercicio.

• Emocional: hablar con alguien de confianza, terapia, relajación.

• Social: redes de apoyo, rutas de atención, pedir ayuda.

• Socialización voluntaria.

• Cierre: se refuerza la idea de que cada mujer puede crear su propio “kit de autocuidado”.

Cierre y compromiso personal (15 min)

• Actividad: Mi compromiso de cuidado

• Cada participante completa la frase: “Hoy decido cuidarme a través de…”.

• Se hace un círculo y se comparten (quien desee).

• Respiración consciente de 2 minutos para cerrar el espacio con calma y conexión.

Se desarrollo con las mujeres:
Metodología participativa (dinámicas breves, diálogo guiado, ejercicios de respiración/autoobservación).
Clima grupal respetuoso y de confianza; se favoreció la escucha activa y la validación emocional.
Los facilitadores condujeron con claridad, tiempos adecuados y consignas simples.
Participación y compromiso – Intervenciones frecuentes y pertinentes.
Comprensión de contenidos: IIdentifican qué es autocuidado y cómo llevarlo a la práctica.
Habilidades fortalecidas: Reconocimiento de límites, señales de alerta y pedido de ayuda.

Clima socioemocional: Alta cohesión, respeto y apoyo entre pares.

Vinculación con oferta institucional: – Interés por rutas y servicios locales.





COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA
1.	RESPONSABLE DEL ACTA	JACKELINE ROMERO	N/A
Elaborada por: - Jackeline Romero Romero Psicóloga E. Contratistas -Derechos Diferenciales ALSC. Fecha de la próxima reunión: N/A Lugar de la próxima reunión N/A			

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.