

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	
Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo					

Tema: Tercera Asistencia Técnica Fundación Laudes

Dependencia (Dirección / Oficina)	Proceso
Dirección de Participación Social, Gestión Territorial y Transectorialidad Subdirección Territorial Red Sur Occidente	Relacionamiento con la ciudadanía y Participación Social

Objetivo	Fecha: 18 de septiembre de 2025			
Promover el bienestar emocional de las y los participantes mediante la práctica de la meditación y ejercicios sencillos de autocuidado en salud mental, favoreciendo la calma, la concentración y el manejo de las emociones cotidianas.	Tipo de reunión	Asistencia Técnica:		
		Asesoría ()	Capacitación ()	
		Orientación (X)	Acompañamiento ()	
	Otro ()			
	Modalidad:	Presencial (x)	Virtual ()	Mixta ()
	Lugar: Fundación LAUDES Sede Marsella.			
	Hora Inicio: 02:00 pm_ Hora Fin: 03:30 pm			
	Notas por: Julieth Cristina Pedraza Vargas			
Próxima Reunión: 16 de octubre de 2025				
Quien cita: Julieth Cristina Pedraza Vargas				

TEMAS Y COMENTARIOS TRATADOS *

La presente acta deja constancia de la implementación de la tercera sesión de fortalecimiento con la fundación LAUDES, la cual tuvo como objetivo promover practicas de autocuidado en salud mental.

1. Desarrollo de la sesión

La gestora de participación social transformadora Cristina Pedraza, brindó el fundamento teórico de la meditación es una práctica milenaria, utilizada en diferentes culturas, que busca entrenar la mente para lograr un estado de calma, atención plena y autoconciencia. Desde la perspectiva de la salud mental, la meditación es reconocida como una herramienta efectiva para la prevención y el cuidado emocional, pues contribuye a equilibrar los pensamientos, reducir la tensión física y fortalecer la resiliencia psicológica.

Diversos estudios en psicología y neurociencia han demostrado que la práctica constante de la meditación:

- **Reduce los niveles de estrés y ansiedad**, al disminuir la activación del sistema nervioso simpático y promover un estado de relajación.
- **Mejora la concentración y la memoria**, fortaleciendo la atención sostenida y la claridad mental.
- **Favorece la regulación emocional**, ayudando a identificar y manejar sentimientos de ira, tristeza o frustración.
- **Fortalece el bienestar general**, promoviendo actitudes de gratitud, compasión y aceptación frente a la vida.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	
Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo					

En el contexto comunitario y en grupos como *Edad Maravillosa*, la meditación cobra especial importancia porque:

- Ofrece un espacio de autocuidado y serenidad frente a las exigencias cotidianas.
- Fomenta la cohesión grupal, al compartir experiencias de calma y bienestar.
- Se convierte en una práctica accesible, que no requiere conocimientos técnicos, equipos ni costos adicionales.
- Contribuye a la **autonomía en el cuidado de la salud mental**, ya que cada participante puede replicar los ejercicios en casa.

En síntesis, la meditación es una estrategia preventiva y terapéutica que fortalece la calidad de vida, potencia el equilibrio emocional y promueve un envejecimiento activo y saludable.

EJERCICIOS PRÁCTICOS REALIZADOS

1. Respiración consciente (5 minutos)

- Sentados cómodamente, inhalar profundamente por la nariz contando hasta 4.
- Retener el aire por 2 segundos.
- Exhalar lentamente por la boca contando hasta 6.
- Repetir varias veces, observando cómo la respiración calma la mente y el cuerpo.

2. Escaneo corporal (10 minutos)

- Con los ojos cerrados, dirigir la atención a cada parte del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies.
- Identificar sensaciones de tensión y relajarlas de manera consciente.
- Este ejercicio ayuda a conectar con el cuerpo y liberar tensiones acumuladas.

3. Meditación guiada de gratitud (10 minutos)

- Recordar tres cosas por las que sentirse agradecido en el día.
- Visualizar esos momentos y sentir la emoción positiva que generan.
- Permitir que esa gratitud llene de calma y bienestar la mente.

4. Ejercicio de anclaje en el presente (5 minutos)

- Observar conscientemente los sonidos, olores, colores y sensaciones del entorno.
- Reconocer que estar en el “aquí y ahora” disminuye las preocupaciones sobre el pasado o el futuro.

PARTICIPACIÓN

Los integrantes del grupo realizaron cada práctica con disposición. Expresaron sentir mayor tranquilidad, relajación física y claridad mental al finalizar los ejercicios.

2. ACUERDOS

- Practicar al menos 10 minutos de respiración consciente diariamente.
- Realizar el escaneo corporal antes de dormir para mejorar la calidad del descanso.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	

Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo

- Compartir en la siguiente sesión experiencias y cambios percibidos en su salud mental.



COMPROMISOS*		
ACCIÓN	RESPONSABLE	FECHA
Realizar acta	Cristina Pedraza	28 de septiembre de 2025

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	
Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo					

REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL ACTA

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CORREO	TELÉFONO	DIRECCIÓN/ OFICINA/ ENTIDAD	FIRMA
1	Paola Andrea Godoy	laudesspicosoial@gmail.com	3102640630	Fundación Laudes	
2	Julieth Cristina Pedraza Vargas	JCPedraza@saludcapital.gov.co	3107992961	DPSGTYT	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

ASISTENTES

Anexo listado de asistencia SDS-DFO-FT-004.

Nota: Cuando la asistencia es igual o superior a 10 personas, se debe hacer uso del formato Listado de asistencia a reuniones SDS-DFO-FT-004, según lo establecido en el lineamiento de Actas de Reunión.

Evaluación y cierre de la reunión
--

¿Se logró el objetivo?	Observaciones (si aplica)
Si (x)	Ninguno
No ()	

* Se podrán incluir o eliminar filas de acuerdo con el requerimiento.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	

Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	RELACIONAMIENTO CON LA CIUDADANÍA Y PARTICIPACIÓN SOCIAL DIRECCIÓN PARTICIPACIÓN SOCIAL, GESTIÓN TERRITORIAL Y TRANSECTORIALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES COMUNITARIAS				
	Código:	SDS-RPS-FT-020	Versión:	1	

Elaborado por: Nathaly López / Revisado por: Carolina Calderón - Ana Ma. Cárdenas / Aprobado por: Alejandra Taborda Restrepo

Acepto términos y condiciones: Con mi firma, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Salud y al Fondo Financiero Distrital de Salud, para hacer uso y tratamiento de mis datos personales de conformidad con lo previsto en el Decreto 1377 de 2013 que reglamenta la Ley 1581 de 2012 (Política de protección de datos personales)

Tema: Tercera Asistencia Técnica Fundación Laudes Fecha: 14 de Septiembre 2025
 Hora Inicio: 02:00pm Hora Fin: 03:30 pm Lugar: Fundación Laudes

N.	NOMBRE Y APELLIDO	TIPO Y NÚMERO DE DOCUMENTO	LOCALIDAD	ORGANIZACIÓN A LA QUE PERTENECE	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	EDAD	¿Cuál es su sexo biológico?				¿Pertenece a alguno de los siguientes grupos poblacionales?								¿Pertenece a alguno de los siguientes grupos étnicos?						FIRMA						
								Femenino	Masculino	Intersexual	No responde	Migrantes	Getintos	Personas con discapacidad	Victimas del conflicto armado	LOTBQ+	Excombatiente	Personas en condición de calle	Campesinato/Campesina	Personas usuarias de drogas	Ninguno	Afrodescendiente	Negrita	Peñonque San Basilio	Racial Arch. San Andrés		Indígena	Rom o gitano	Ninguno			
1	Flori Malaver	52.169.003	08	Laudes	—	319450 0746		X																						Flori		
2	Luz Day López	39725473	08	Laudes	luzday166@igamit.com	320802389440		X																						X	Luz Day	
3	Andrea Henríquez	102446178	08	Laudes	andehy.pirulo@hotmail.com	3112030 366		X																							X	Andrea
4	Luz Mariana Trujillo	52288099	08	Laudes	—	3117318918	48																								X	Luz Mariana
5	Alvaro Amado Camacho	6575355	08	Laudes	—	321934 7969	56	X																							X	Alvaro

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-DFO-FT-001	Versión:	1	

Elaborado por: Alvaro Amado Camacho / Revisado por: Samir Andrés Salazar / Aprobado por: Luz Angela Manquillo Erazo

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	RELACIONAMIENTO CON LA CIUDADANÍA Y PARTICIPACIÓN SOCIAL DIRECCIÓN PARTICIPACIÓN SOCIAL, GESTIÓN TERRITORIAL Y TRANSECTORIALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES COMUNITARIAS				
	Código:	SDS-RPS-FT-020	Versión:	1	

Elaborado por: Nathaly López / Revisado por: Carolina Calderón - Ana Ma. Cárdenas / Aprobado por: Alejandra Taborda Restrepo

N.	NOMBRE Y APELLIDO	TIPO Y NÚMERO DE DOCUMENTO	LOCALIDAD	ORGANIZACIÓN A LA QUE PERTENECE	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	EDAD	¿Cuál es su sexo biológico?										¿Pertenece a alguno de los siguientes grupos poblacionales?										¿Pertenece a alguno de los siguientes grupos étnicos?										FIRMA
								Femenino	Masculino	Intersexual	No responde	Migrantes	Gestantes	Personas con discapacidad	Víctimas del conflicto armado	LGTBQ+	Excombatiente	Personas en condición de calle	Campesinas/Campesinos	Personas usuarias de drogas	Ninguno	Afrodescendiente	Negrita	Paisa	Arch. San Andrés	Indígena	Rrom o glans	Ninguno										
6	Diana Jarama Mesa Lucio	CC 52-466 702	CB	daucles	Diana mesa Mesa @ 40193 com.co	3708698324	42	X																							X							
7	Angela Iviana Kobles Castro	CC 702266034	B	daucles	angobles540 gmail.com	3138124076	25	X																							X							
8	Luz Elena Amaya F	CC 52-115168	B	daucles	Luz Elena amaya1921 gmail.com	3004064093	33	X																							X							
9																																						
10																																						
11																																						
12																																						