Lugar	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*
Fecha	*11/09/2025 – 09:40 am – 10:30 am*
Tema	***Respiro al cuidador – Informándonos de otros***
Desarrollo	*ORDEN DEL DIA* 1. *Objetivo* 2. *Introducción* 3. *Desarrollo* 4. *Materiales* 5. *Anexos* *DESARROLLO DE MEMORIA* 1. *OBJETIVO* *Promover espacios de descanso y esparcimiento con el fin de prevenir el síndrome de burnout en los cuidadores de la Comunidad de Cuidado Los Robles.* *INTRODUCCIÓN* *La comunidad de cuidado Los Robles, con el fin de brindar atención a la población institucionalizada y cumpliendo con el Plan de Atención Integral, presenta el desarrollo de las actividades propuestas dentro de los ejes y líneas de atención, en el que se ponen en evidencia las metodologías, objetivos y demás acciones ejecutadas por el área de psicología, en cumplimiento de las directrices contempladas en el anexo técnico de la Secretaría de Integración Social, subdirección para la vejez.* *DESARROLLO* *Actividad programada y realizada el día 11 de septiembre de 2025 entre las 9:40 am y las 10:30 am, en las que participaron 33 colaboradores de la comunidad de cuidado los Robles entre auxiliares de enfermería, cocina, servicios generales, coordinación, equipo profesional y equipo administrativo.* *La actividad fue diseñada bajo una metodología lúdico-recreativa, enfocada en promover el bienestar emocional y social de los colaboradores de la comunidad de cuidado Los Robles. Se utilizó una dinámica grupal tipo juego, en la que se combinaron elementos de coordinación, atención, agilidad y trabajo en equipo. La participación activa, el sentido del humor y la competitividad sana fueron ejes centrales del ejercicio,*

	lo que permitió generar un ambiente ameno y de integración. El desarrollo de la actividad estuvo guiado por facilitadores que proporcionaron las instrucciones y reguló el ritmo de la dinámica. *La jornada se llevó a cabo en el espacio del comedor institucional, un espacio amplio y adecuado para la participación de los colaboradores. Al inicio, se les brindó una breve explicación sobre el propósito de la actividad. Se inició con el Saludo por parte del moderador, seguidamente se explicó la dinámica para el diligenciamiento de una encuesta, constituida por 12 ítems, de las cuales las 2 primeras consisten en información de la persona quien diligencia y las siguientes 10 corresponden a preguntas para ser aplicada a otras personas, es decir, se hacen a 1° personas una pregunta. Las preguntas comprenden aspectos personales como preferencias, intereses, vínculos afectivos y autoconocimiento. (¿Dónde naciste? ¿Logro más importante? ¿Cuál es la fecha de cumpleaños? Dime la zona donde sientes cosquillas ¿Quién es la persona de tu confianza? Qué te hace reír?. Cuéntame un sueño por cumplir ¿Qué plan te relaja? ¿A quién admiras? Dime una cualidad tuya.)* *La siguiente actividad consistió en organizar 6 subgrupos, conformados por las personas de manera voluntaria y espontánea. Se solicitó nombraran un líder o lideresa, quien debía pasar con el moderador de la actividad y demás elegidos de cada grupo. En papeles rectangulares, se entregó una letra en mayúscula, la cual debían dibujar con prendas de vestir que estén empleando en el momento de la actividad.* *Para el cierre, se solicita a participantes expongan ideas, pensamientos y experiencia relacionada con la primera actividad con preguntas como ¿Cuál fue la pregunta más difícil de responder? A la cual, la mayoría de asistentes responden identificar una cualidad propia. ¿Cuál fue la pregunta más fácil de responder? Respondiendo la fecha de cumpleaños y "Cuéntame un sueño por cumplir". Dentro de los aportes brindados por colaboradores, identifican el a veces no establecer preguntas acerca de sí mismo y los planes para un futuro ya sea inmediato o a mediano plazo. También afirmaron que en algunas ocasiones no tienen información sobre compañeros y compañeras del trabajo, conociendo más aspectos de las personas en la realización de la dinámica. En lo referente a la siguiente actividad, de organizar y formar las letras, las personas informaron haberla realizado empleando la colaboración, el aporte y la comunicación entre colaboradores. Al final se organizaron las letras de cada grupo, donde se formó la palabra "R-O-B-L-E-S" y se realiza la reflexión relacionada con el aporte de cada miembro de la institución, el cual contribuye al funcionamiento de las áreas y es de importancia para el funcionamiento integral* *Se reforzó el sentido de logro individual y colectivo. Los colaboradores expresaron comentarios positivos sobre la experiencia, destacando instantes de gracia, la ejecución de las acciones y la diversión conjunta agradeciendo el espacio brindado. Se generaron conversaciones, interacciones entre personas de diferentes áreas, actividad física, lo cual fortaleció lazos interpersonales y aportó a un clima laboral más cercano y positivo.*

	La actividad cumplió con los objetivos, logrando que los colaboradores se desconectaran temporalmente de la rutina laboral y de las tensiones personales o domésticas. Se promovió el bienestar emocional, la cohesión grupal y la comunicación entre compañeros, factores que inciden directamente en la mejora del ambiente laboral y el desempeño organizacional. Además, se contribuyó a la mitigación de riesgos psicosociales por medio de la risa, la participación y la pertenencia equipo de trabajo. Las jornadas evidenciaron que espacios de este tipo son altamente beneficiosos y necesarios para mantener una dinámica laboral saludable y productiva. *MATERIALES* *Cuestionario "Informándonos de otros"* *Sillas* *Elementos de escritura* *Prendas de vestir* *ANEXOS* *Registro fotográfico* *listado asistencia*		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Los relacionados en el listado de asistencia	**N/A**	**N/A**
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	N/A	*N/A*	*N/A*
Próxima reunión	*N/A*		
Elaboró	*José Miguel Acosta Galvis - psicólogo*		

COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES

REGISTRO FOTOGRÁFICO

RESPIRO AL CUIDADOR

1. **Respiro al cuidador – Informándonos de otros -11/09/2025**







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 - Intervenciones de otros 2. Lugar o Localidad o Sede: C.C. Los Robles 3. Fecha y hora: 11/09/2025 - 9:40 a.m.

4. Nombre responsable: José Miguel Acosta Galvis 5. Dependencia responsable: Subdirección para la Vejez

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	Alejandro Rodriguez	CC	1069773190	CC los Robles	Gastronomo	Contratista	alejachefr@hotmail.co	3195623472	
2	Nancy garcia	CC	53937356	CC los robles	aseo	contratista	[illegible] gmail.com	3133847414	Nancy garcia
3	Nayibe Fajardo	CC	1026170923	CC los Robles	Aux Enfermería	Contratista	Nayibe1026@hotmail	3212650261	
4	Claudia Rodriguez	CC	1073130893	CC los Robles	aux enfermera	contratista	[illegible] -com	3212168660	claudia R
5	Rosa Martinez	CC	1069746028	CC los Robles	Aux enfermera	Contratista	martinezdiez@gmail.com	3125183177	Rosa M
6	Lina Paola Cordoba R	CC	1073130984	CC los Robles	Aux. cocina	contratista	cordobalina057@gmail.com	3142964118	Lina Cordoba
7	Angela Katherine Fernandez	CC	35252773	CC los Robles	Mesera	Contratista	[illegible]	3103115118	
8	Pedro [illegible]	CC	11205366	los Robles	Enfermero	[illegible]	[illegible]	3208845852	[illegible]
9	Marcela Garzon	CC	20942588	los robles	Cocina	contrato	silviamarcela[illegible] @ymail.com	3202669773	marcela
10	Maria Camila Burgos	CC	1072149805	LOS Robles	Jefe de enfermeria	contratista	bhermidacamila@ymail.com	3196783654	
11	Rosa Margarita Hoyos Garcia	CC	1093131080	CC los Robles	Auxiliar cocina	Contratista	rosamargaritahoyos garcia@gmail.com	3115626735	
12	José Miguel Acosta	CC	79790765	CC Los Robles	Psicologo	Contratista	miguelpsicologo@gmail.com	3169201194	
13	Pilar Segura Ramon L	CC	53.931.113	CC los ROBLES	AUXILIAR DE ENFERMERIA	contratista	[illegible]	3213387764	Pilar Segura
14	Tatiana Zambrano	CC	1072443516	CC los Robles	Auxiliar de Enfermeria	Contratista	tatiana zambrano1073-ano@gmail.com	3222747821	
15	Karen Vega	CC	1023894811	CC los Robles	Aseo	Contratista	Karen2626@gmail.com	3024409492	
16	yulieth Toro G	CC	1072497650	CC los Robles	Aux Cocina	Contratista	yulio89@gmail.com	3175337760	yuleth Toro
17	Jessica A Tovero	CC	1003104912	CC los Robles	aux enfermera	contratista	Jessicatovero@gmail.com	3207429142	Jessica Tovero
18	Yuly machecha	CC	1030544502	CC los Robles	Artes	Contratista	[illegible]	3182732284	
19	Gina Martinez	CC	53013348	CC los Robles	Archivo	contratista	ginamartinez@gmail.com	3108677726	
20	Luisa Villalba	CC	1069768745	CC robles	Enfermera	Contratista	lvillalba@gmail.com	3113950374	Luisa V

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

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 - Informaciónd y pautas de otros 2. Lugar o Localidad o Sede: C.C. Los Robles 3. Fecha y hora: 11/09/2025 9:40 a.m.

4. Nombre responsable: José Miguel Acosta Galvis 5. Dependencia responsable: Subdirección para la Vejez

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	Maha Lucia Mojollon	cc	52.112528	cc los Robles	Aux-enfer.	contratista	mmojollon@yahoo	3108593706	Maha Lucia Mojollon
2	Milena Cabrejo	CC	1082323486	CC los Robles	Enfermería	Contratista	cmcabrejo@gmail.com	3206741665	MilenaC.
3	Catalina Garzón	cc	1032464469	cc los Robles	Aux enfermería	Contratista	katherinegarzon@gmail.com	3005345873	
4	LEIDY Rodriguez	cc	1073208916	cc los Robles	AUXILIAR	contratista	leidyrodriguez124@gmail.com	3214211076	leidy r
5	Sandra Gomez	cc	1072189219	cc Robles	Enfermera	contratista	enfermera8135@gmail.com	318 448 5526	
6	Lizeth Cespedes	CC	1124860156	CC los Robles	Gerontologa	Contratista	gerontologa99@gmail.com	3103401994	
7	Andrea Valencia	cc	1064755000	cc los robles	Auxiliar	contratista	cesli.vanessa@gmail.com	3002908168	
8	Wendy Escobar	CC	1072495258	cc los Robles	ENFERMERA	contratista	wendyescobar@gmail.com	3188476259	
9	Lizeth Milena Forero	CC	1030608583	cc los Robles	Fisioterapeuta	Contratista	[illegible]	3125256000	
10	Olga Yolanda Garzon	CC	53931258	CC los Robles	Tallerista	Contratista	yolandagarzon1084@gmail.com	3229256469	Olga Yolanda Garzón
11	Fabiola Alfonso O	cc	39775155	CC los Robles	Fisioterapeuta	Contratista	fabiolaalfonso@hotmail.com	3136021729	
12	Judy Tatiana Narvaez	Cc	1024491391	CC los Robles	T. Social	Contratista	tnarvaezu@unicundi.edu.co	3212174548	
13	Esperanza Cabrera	CC	40088196	CC los Robles	Coordinadora	Contratista	coordinacion.robles@gmail.com	3144154385	
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

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