ACTA N° 561

FECHA: Bogotá, Junio 29 de 2022.

HORA: 10:30 a.m. – 12:00 m.

LUGAR: Centro Comunidad de Cuidado TIERRA DE SOL

TEMA: Eje de atención: “Cuidado Integral”, Línea de atención: “Respiro a Cuidadores”, título de la actividad: Estrategia de Autocuidado “Yoga para Cuidadores”.

ASISTENTES:

Equipo Profesionales del CCC Tierra de Sol.

Equipo Servicios Primarios del CCC Tierra de Sol

Invitado externo: Profesora de Yoga

ORDEN DEL DÍA:

1. Introducción
2. Objetivos
3. Metodología
4. Materiales
5. Retroalimentación

DESARROLLO:

1. Introducción:

Teniendo en cuenta el anexo técnico establecido para el Centro de comunidad de Cuidado Tierra de sol, y dando respuesta al Plan de respiro a Cuidadores, se estableció el desarrollo de estrategias dirigidas al talento humano para garantizar disminución de las cargas tanto física como emocional. Es por ello que para el presente mes se desarrolló estrategia de autocuidado con una sesión de yoga dirigida a cuidadores.

2. Objetivos:

Desarrollar una actividad de autocuidado dirigida al talento humano que funge como cuidadores de las personas mayores de la comunidad de cuidado Tierra de Sol.

3. Metodología:

Se inicia la actividad con invitacion y motivación para participar en el desarrollo de la actividad, identificando así la disposición del equipo de trabajo de la Comunidad de cuidado.

En primer lugar, se realiza la presentación del invitado externo, instructor de yoga, quien realiza introducción, explicando la actividad a desarrollar. Se hace la adecuación y ambientación del espacio en el que se trabajara la sesión de autocuidado, música de relajación, uso de colchonetas.

Posterior a ello se desarrolla la sesión de yoga, a partir de las instrucciones realizadas por la persona invitada. Se realiza actividad de relajación y proceso de conciencia corporal.

4. Materiales:

Sonido, colchonetas

5. Retroalimentación:

La actividad se desarrolla en un espacio de confianza y tranquilidad.

La actividad de autocuidado, conciencia de cuerpo desde el yoga, permitió el reconocimiento de las sensaciones en el cuerpo causadas por la carga laboral, permitió reconocerse a sí mismo y como movilizamos la energía que diariamente trasciende en la cotidianidad.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
No se refieren		

CONVOCATORIA. No se refiere

Se adjunta listado de asistencia.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Rina Milena Castillo	Psicóloga	CCC Tierra de Sol	
Selene Guerrero Medina	Coordinadora	CCC Tierra de Sol	

Anexos: registro fotográfico - Planilla de asistencia

Elaboró: Rina Milena Castillo Pardo

REGISTRO FOTOGRAFICO

ESTRATEGIA DE AUTOCUIDADO – YOGA PARA CUIDADORES





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Sesión de Yoga para cuidadores Lugar: CCC Tierra de Sol Fecha y hora: 29/06/2022 Hora: 11:00

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Jenifer Cuervo	1227568	Fundeligio	CCC + Sol	fargentologo@gmail.com	3202241307	
2	Isabel Rey	63505011	CCC Tierra de Sol	Respon to Ocupacional	sandrabe1376@hotmail.com	3227326477	
3	mileidys Asprilla	1028009856	Tierra de Sol.	cocina.	mirleidi15@hotmail.com	3002808858	mileidys
4	Ayde Lopez	5198[illegible]	CCC Tierra Sol	Aux E.		3203917988	
5	Tatiana Rodríguez	1022407252	CCC Tierra de Sol.	Auxiliar de enfermería	antaroca252@gmail.com	3017408085	
6	yudi valero	52285957	CCC tierra del sol	Aux Enferm	yvalero785@gmail.com	3028684577	
7	Javier Villalba	79615190	CCC Ciudad de Sol	Gestión Ocial		3053197517	
8	Harby Garcia	1051149227	CCC Tierra de Sol	Ambiental	cpsolidaridadsol@gmail.com	3163473413	
9	Mario Pascu	1014015392	CCC Tierra de sol	Gerontólogo	m4pog32@gmail.com	3112547437	
10	Selene Guerrero M	1032411500	CCC Tierra de Sol	Coordinadora	comunidadcuidadorestierradesol7@hotmail.com	3146222080	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo 12020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Sesión de Yoga para Cuidadores Lugar: CCC Tierra del Sol Fecha y hora: 29/06/2022 Hora: 11:00

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	Karen Ramirez Garzón	1026263992		Instructora yoga	karamirezgarzon@gmail.com	3175463246	Karen Ramirez G
12	Johana Alvarado	53098290	CCC Tierra del Sol	NO	spsaviedo@gmail.com	3054000205	
13	Rina Milena Castillo	37021973	CCC Tierra del Sol	Bulgra	rmcastillop760@gl	3132124720	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes a la [illegible] información alguna con propósito diferente a lo de este registro so pena de las sanciones