Lugar	Centro Transitorio Cundinamarca
Fecha	28/10/2025 01:00 - 2:30 pm
Tema	Capacitación del talento humano subred
Desarrollo	En el centro transitorio Cundinamarca se llevo a cabo una articulación con la subred occidente con el fin de capacitar al talento humano en temas de salud mental. Se explica la siguiente frase: “Nuestra salud mental se ve afectada por muchas cosas: el estrés, los pensamientos negativos, las exigencias, la falta de descanso… Hoy vamos a representar esas presiones con un globo, y luego aprenderemos a liberar lo que no nos hace bien.” Se entrega un globo a cada participante y se ide que escriban en él todo aquello que les genera tensión o afecta su salud mental: ejemplos → estrés, preocupaciones, exceso de tareas, pensamientos negativos, falta de tiempo, comparaciones, miedo, etc. Cuando terminen, que inflen el globo mientras respiran profundamente. Cada inhalación representa tomar conciencia. Cada soplido representa acumular estrés dentro del globo. Luego, sostienen el globo en sus manos y el facilitador dice algo como: “Así como este globo se llena de aire, nosotros también nos llenamos de preocupaciones si no soltamos a tiempo.” Seguido se le pide a cada participante que en silencio o con música suave, invita a que liberen lentamente el aire del globo, visualizando que están soltando el estrés, la ansiedad o los pensamientos negativos. También se puede reventar el globo (si el grupo lo permite) como símbolo de romper con lo que nos hace daño. Mientras lo hacen, repite o proyecta frases como: 🌿 “Libero lo que no puedo controlar.” 🌿 “Me permito descansar.” 🌿 “Mi salud mental importa.” 4. Tercera parte: Reemplazar con bienestar (10 min)

Entrega un nuevo globo a cada participante.

Luego inflan este globo y lo guardan o decoran el espacio con ellos como símbolo de bienestar mental y autocuidado.

5. Cierre y reflexión (5 min)

En grupo, reflexionen:

¿Qué aprendí hoy sobre mi salud mental? ¿Qué puedo hacer para no "llenarme" demasiado? ¿Qué cosas me ayudan a sentirme en equilibrio?

Cierra con una frase como:

"Cuidar nuestra salud mental es un acto de amor propio. No se trata de no sentir, sino de aprender a soltar y a cuidarnos cada día."





Se anexa FOR-GD- 023 Formato planilla de asistencia.

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Ver listado de asistencia FOR- GD-023 Formato planilla listado asistencia	N/A	N/A
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión			
Elaboró	Laura Alejandra Burgos – Trabajadora social		

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 20240189963 - 12/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Articulación Subred - 2. Lugar o Localidad o Sede: Cundinamarca 3. Fecha y hora: 28/10/2024 1:30pm - 2:30pm

4. Nombre responsable: Laura Alejandra Burgos 5. Dependencia responsable: Equipo Territorial Cundinamarca

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	Yuli Ruiz.	cc.	1.013588490	Cundinamarca	S.S.	Contratista.	— // —	3138809000	
2	Katherine Caballero	CC	52936999	Cundinamarca	SG	Contratista	— // —	3152071140	
3	Oscar Sierra M	CC	80230991	Cundinam.	S G	contratista	— // —	3227396683	
4	Luz Marina Sandoval	CC	39784130	cct. cundinamarca	AUXC	contratista	— — —	3125198552	Luz Sandoval
5	Carmen Rico	CC	32937492	cct cundinamarca	AUX Cocinera	contratista	— —	3133148143	CARS
6	Andres Calderon	CC	1023891829	cct cundinamarca	Fot. Furca	Contratista	— // — // —	3125195641	
7	Miguel Moreno	CC	1033874642	cct cundinamarca	AUX Cundinamarca	Contratista	— o —	3223533210	
8	Olga Esther Ospino	CC	1116989414	cct Cundinamarca	AUX Enfermera	Contratista	— o — o —	3109629960	
9	Sandra Bonilla	CC	53090232	cct cundinamarca	Facilitadora	Contratista	— —	3045884086	Sandra Bonilla
10	David Esteban Urdoma	C.C.	1144173293	cct Cundinamarca	Nutricionista	Contratista	— // —	3157627649	
11	Nubia Jimenez	CC	52089991	cct cundinamarca	Dolagodo Documental	contratista	— o —	3203707128	
12	Natalia Rosales B.	CC	1030697464	cct cundinamarca	Facilitadora	contratista	— // — // —	3154069587	
13	Laura Burgos	CC	1010628462	cct Cundinamarca	T. Social	contratista	— /// — // —	3133259820	
14	Stefania Ochoa	CC	1030660810	cct Cundinam.	Psicologa	Contratista	— // — // —	3118621518	
15	Beatriz Leguizamón	CC	1013615967	cct cundinamarca	SG	contratista	— o — o —	3173056740	
16	Rodrigo Chaparro	CC	PP 213094	cct Cundinamarca	Psicólogo	Contratista	— —	3053037448	
17	Julian Ricardo Mora	CC	1233696612	cct Cundinamarca	T. Ocupacional	Contratista	— —	3013289816	

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

Scanned with CamScanner

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: Articulación Subred 2. Lugar o Localidad o Sede: Suba 3. Fecha y hora: 28/10/2025 1:30pm-2:30pm

4. Nombre responsable: Laura Alejandra Vargas. 5. Dependencia responsable: Centro Zonal Suba Engativá

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						
18	Nyiam Alexandra	CC	51999579.	Subred Sur Occidente	Enfermera	Contratista	nicholayx@gmail.com	3143582401	
19	Diana Katherine Mozo Rivera	CC	1023929259	Subred Suroccidente	Psicología	Contratista	katherinemozo@gmail.com	3107446449	
20	Diego Andres Mendez	CC	1009627631	Subred Sur Occidente	Fisioterapeuta	Contratista	mp4diegoandres@gmail.com	3102366405	
21	Briam Jaramillo	CC	26153684	CUDinamar	SC	contratista	briam1466@hotmail.com	3122637080	
22	Liz Salamanca	CC	1023912344	Centro Zonal Suba	Apoyo Referente	Contratista	——— " ———	3091181756	
23	Andrea Bejarano	CC	1061809203	Centro Zonal Suba	Apoyo Referente	Contratista	——— " ———	3057256211	
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									

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.

Scanned with CamScanner