Lugar	Comunidad de cuidado caminos de vida
Fecha	22 de octubre de 2025 3:00 pm a 3:30 pm
Tema	Respira y renueva “el impostor”
Desarrollo	**1. Objetivo:** Promover espacios de esparcimiento, relajación y fortalecimiento del trabajo en equipo entre los cuidadores, contribuyendo a la disminución del cansancio laboral y al fortalecimiento de las relaciones interpersonales. **2. Introducción:** La labor del cuidador implica una alta carga física y emocional que, con el tiempo, puede generar estrés, agotamiento y disminución del bienestar general. Por ello, es fundamental propiciar espacios que permitan la desconexión de las rutinas laborales y el fortalecimiento del equilibrio emocional. La actividad “Respira y Renueva” se desarrolló con el propósito de ofrecer a los cuidadores un momento de esparcimiento, relajación y fortalecimiento del trabajo en equipo a través de la dinámica “El impostor”, una estrategia lúdica que favorece la interacción, la observación, la empatía y la confianza mutua, contribuyendo así al bienestar personal y colectivo dentro de la comunidad de cuidado. **3. Metodología:** ✓ La actividad se desarrolló bajo un enfoque lúdico–participativo, promoviendo la interacción, el trabajo en equipo y la recreación como herramientas para el bienestar emocional. ✓ Preparación del espacio: se adecuó un ambiente cómodo y libre de distracciones, disponiendo sillas en círculo para favorecer la

comunicación y el contacto visual entre los cuidadores.

- ✓ Ejercicio inicial de respiración y estiramiento: se inició con una breve práctica de respiración consciente y movimientos suaves de estiramiento para relajar el cuerpo y disponer la mente a la actividad.
- ✓ Explicación de la dinámica “El impostor”: se explicó la mecánica del juego, asignando a cada participante una tarjeta con un rol, siendo uno o dos de ellos los “impostores” que debían pasar desapercibidos mientras el grupo intentaba descubrirlos mediante preguntas y observaciones.
- ✓ Desarrollo de la dinámica: los cuidadores interactuaron activamente, realizaron conjeturas y colaboraron entre sí para identificar a los impostores. Durante la actividad se promovió la comunicación, la empatía y la integración.
- ✓ Reflexión final: se realizó una puesta en común sobre las emociones y aprendizajes obtenidos, destacando la importancia del autocuidado, la confianza y el trabajo en equipo como elementos clave en la labor del cuidador.
- ✓ La metodología favoreció un ambiente de diversión, relajación y cohesión grupal, permitiendo a los participantes renovar su energía y fortalecer los lazos dentro de la comunidad de cuidado.

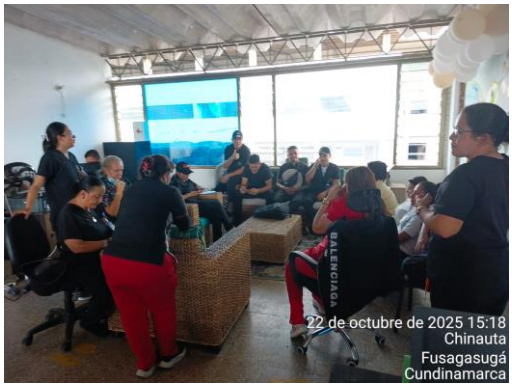
4. Materiales:

- Tarjetas o papeles con los roles asignados (incluyendo las de “impostor”).
- Lápiz y hojas para anotaciones.
- Espacio amplio y ventilado para el desarrollo de la dinámica.
- Refrigerio ligero para los participantes

5. **Registro fotográfico**







Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver lista de asistencia		

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	No aplica		
Elaboró	Viviana ¨Paola Diaz (Psicología)		

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: Respira y Renueva "El impostor" 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Caminos de Vida 3. Fecha y hora: 22/10/2025 3:00 - 3:30 p.m

4. Nombre responsable: Viviana Diaz y Lua Adriana Ortiz 5. Dependencia responsable: Psicología

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	Raol Armando Martinez	CC	18399248	CC Caminos de vida	Coordinador	Contratista	cccaminos de vida 7595@hotmail.com	3114159779	
2	Ximena Alexandra Cortez	CC	1022404054	Caminos de Vida	Gestor Documental	Planta	g.documental@gmail.com	3228823707	
3	Yohanna Sanchez M	CC	35252835	CC Caminos de Vida	Gestora Documental	Contratista	g.documental caminos de vida@gmail.com	3233118511	
4	Wilver Jhoaner Jimenez	CC	1069738999	Caminos de Vida	Ambiental	Contratista	cps. obra y de mi tio cordoba@gmail.com	3218058394	
5	Diana Carolina Esteves C.	CC	1069725547	Caminos de Vida	T. Social	Contratista	cotrabajosocial caminos825@g	3219443364	
6	Paola Andrea Rodriguez	CC	35535047	CC Caminos de vida	T. Social	Contratista	cttrabajosocial caminos825@gmail.com	3213736292	
7	Ayda Alvarez Muñoz	CC	1083433814	CC caminos de vida	Nutricionista	Contratista	ayda.alvarez@gmail.com	3026465496	
8	Carolina Montes Avila	CC	1065895455	CC. caminos de vida	T. Ocupacional	contratista	caminos de vida terapia e gmail.com	3165389387	
9	Gloria Esperanza Sanchez	CC	39618241	CC. caminos de Vida	T. Ocupacional	Contratista	tocloresanchez@gmail.com	3105570451	
10	Juan Pablo Bautista Vargas	CC	1069754244	CC Caminos de Vida	Fisioterapia	Contratista	fisio caminos@gmail.com	3006126536	
11	Veronica Serna Botero	C.C.	1069930503	CC. Caminos Vida	Tec. Operativa	Contratista	caminosdevida0702@gmail.com	3222688163	VeronicaSernaB.
12	Natalia Ramos Maldonado	CC	1020815304	CC caminos vida	Nutricionista	Planta	nutricion caminos de vida@gmail.com	3218824890	
13	Sebastian Ruiz Rimate	CC	1069754857	CC caminos de Vida	Aux T.O	Planta	ruizdimatrixbastian@gmail.com	3125658499	
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.