Lugar	COMUNIDAD DE CUIDADO TIERRA DEL SOL
Fecha	24 DE NOVIEMBRE DE 2025 HORA 12:30AM-13:00PM
Tema	CONECTANDO CORAZONES FORTALECIENDO REDES
Desarrollo	**OBJETIVOS** Brindar al equipo interdisciplinario un espacio de reflexión y sensibilización a través de la exposición *"Cuidar sin olvidar cuidarte"*, orientada a fortalecer la conciencia sobre la importancia del autocuidado en la labor profesional de acompañamiento a personas mayores. **INTRODUCCIÓN** La actividad "Cuidar sin olvidar cuidarte", realizada en el marco del Componente 3 del proyecto Conectando Corazones, tuvo como propósito sensibilizar al equipo institucional sobre la importancia del autocuidado como fundamento ético y emocional del acompañamiento a personas mayores. La expositora destacó que el ejercicio del cuidado, tanto en el ámbito institucional como en el familiar, implica un profundo involucramiento afectivo; por ello, el bienestar de quienes acompañan se convierte en una condición necesaria para brindar una atención respetuosa, humana y libre de prácticas revictimizantes. **METODOLOGÍA** El día 21 de noviembre de 2025 (11:50 a. m. – 12:20 p. m.) y el día 24 de noviembre de 2025 (12:30 p. m. – 1:00 p. m.) se desarrolló un ejercicio de socialización y fortalecimiento conceptual con el personal de talento humano, orientado a presentar el proyecto propuesto por la estudiante de Trabajo Social Diana Montaña, enmarcado en las acciones familiares del proyecto *Construyendo Corazones*. Estas jornadas tuvieron como finalidad sensibilizar al equipo sobre la relevancia del autocuidado en su labor cotidiana y su impacto directo en la calidad del acompañamiento brindado a las personas mayores institucionalizadas. La actividad fue organizada bajo una metodología participativa, reflexiva y experiencial, que combinó presentación teórica, ejercicios individuales de autorregulación emocional y diálogo colectivo. El proceso se estructuró en tres momentos: Se presentó el propósito del proyecto y su relación con el componente de fortalecimiento familiar. A partir de esta introducción, se explicó cómo el estado emocional del cuidador repercute en la calidad del acompañamiento, en la construcción de redes de apoyo y en la sostenibilidad de los vínculos institucionales. Se expuso que un cuidador fatigado suele responder desde el cansancio, limitando la escucha activa y la empatía; mientras que un equipo emocionalmente equilibrado favorece interacciones positivas entre la institución, las familias y las personas mayores. Este primer bloque permitió ubicar el autocuidado como un pilar ético **y** necesario dentro de la práctica profesional. A través de imágenes, preguntas orientadoras y una guía de respiración consciente, se invitó a los participantes a reconocer sus hábitos de autocuidado y a identificar errores comunes asociados al descuido de sí mismos. Este ejercicio permitió generar una pausa activa, liberar tensiones y retornar al "centro

emocional" como punto de equilibrio. El mensaje clave compartido —"El bienestar institucional comienza por el bienestar del equipo"— buscó reforzar la importancia de cuidar la dimensión física y emocional del personal como requisito para brindar un acompañamiento digno y humanizado.

Se trabajó la metáfora de La Balanza del Cuidado, invitando a contrastar lo que cada colaborador brinda (tiempo, escucha, paciencia, acompañamiento) con lo que se ofrece a sí mismo (descanso, límites, espacios propios y nutrición emocional). Esta reflexión permitió visibilizar desequilibrios comunes que afectan las relaciones con las familias y residentes.
Posteriormente, se desarrolló la metáfora El Árbol del Cuidado, donde se explicó la importancia de fortalecer las "raíces": autocuidado físico, emocional, alimentario y espiritual, que permiten sostener el "tronco" (rol profesional, límites y toma de decisiones). Las "hojas" representaron a las personas mayores y la red de apoyo que se construye en torno a ellas. Se destacó que un cuidador sin raíces sólidas es más propenso al desgaste, recordando la frase presentada en la diapositiva: *"Un árbol con raíces descuidadas se rompe más fácil."*

MATERIALES:

Los materiales utilizados para el desarrollo de la actividad fueron el salón de proyecciones, recurso humano, temática sugerida en relación con el cuidado al cuidador, sillas, mesas, proyecto, hojas y marcadores.

RETROALIMENTACIÓN:

La exposición permitió comprender el autocuidado como un pilar fundamental para la construcción de redes de apoyo sólidas y sostenibles dentro del servicio. El equipo mostró apertura, participación y resonancia emocional frente a los contenidos abordados. Asimismo, se evidenció la necesidad de continuar promoviendo estrategias que fortalezcan el bienestar del personal, con el fin de garantizar procesos de acompañamiento respetuosos, empáticos y humanizados.

REGISTRO FOTOGRÁFICO:



<table>
<tr><td></td><td>

Se adjunta listado de asistencia FOR-GD-023.</td></tr>
<tr><td>Asistentes</td><td>
<table>
<tr><th>Nombre</th><th>Cargo/Rol</th><th>Dependencia</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Compromisos</td><td>
<table>
<tr><th>Actividad</th><th>Responsable</th><th>Fecha límite</th></tr>
<tr><td>N/A</td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td>N/A</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td>OSCAR GUILLEN TRABAJADOR SOCIAL</td></tr>
</table>

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

2. Tema: Conectando Corazones Fortaleciendo Lazos | Lugar o Localidad o Sede: CCC Tierra del Sol | 3. Fecha y hora: 21/11/2025 - 11:50 :- 12:20

4. Nombre responsable: Oscar Guillen | 5. Dependencia responsable: Subdirección Para la Vejez

6. Item	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	Daniel Rubio	CC	93[illegible]	CCC Tierra del Sol	[illegible]	[illegible]	[illegible]	310[illegible]	
2	Rolando Rodríguez	CC	17674686	CCC Tierra del Sol	AUX Enfermería		rolandorodriguez@gmail.com	3155860006	Rolando
3	Silfredo Velasco Atencio	CC	1062988611	CCC Tierra del Sol	AUX Enfermería	Contratista	Silfredo Velasco 29@gmail.com	8008708706	Silfredo Velasco
4	Diana Pérez	CC	1022431142	CCC Tierra del Sol	AUX Enfermería	Contratista	[illegible]@gmail.com	3178312333	Diana Pérez
5	Yanicio [illegible]	CC	1104477A	CCC Tierra del Sol	AUX Enfermería	Contratista	^	3155777781	
6	Edward [illegible]	CC	1023[illegible]	CCC Tierra del Sol	AUX Enfermería	Contratista	[illegible]	3128800724	
7	[illegible]	CC	1042[illegible]	CCC Tierra del Sol	AUXILIAR ENFERMERA	CONTRATISTA	—	3026423[illegible]	
8	Carolina Alarcon	CC	1030533484	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermera	Contratista	lafuentecar[illegible]@hotmail.com	3227021[illegible]	Carolina A
9	[illegible]	CC	7977860	CCC Tierra del Sol	Auxiliar enfermería	Contratista	[illegible]@gmail.com	3103385[illegible]	
10	Cindy Lorena Fonseca	CC	1024501043	CCC Tierra del Sol	Auxiliar Enfermería	Contratista	fonsecandy990@gmail.com	3143672683	
11	Noricia Garcia	CC	1072[illegible]	CCC Tierra del Sol	AUX ENFERMERIA	CONTRATISTA	noricia[illegible]@gmail.com	3202012604	Noricia
12	Liliana Jaramillo	CC	52180976	Tierra del Sol	Auxiliar Enfermería	Contratista	[illegible]	3228820[illegible]	
13	Jefferson Moncada	CC	1023016[illegible]	CCC Tierra del Sol	AUXILIAR DE ENFERMERIA	CONTRATISTA	jeffersonmoncada29@gmail.com	3009518049	
14	Paola Martin	CC	1030644[illegible]	CCC Tierra del Sol	Auxiliar de enfermería	Contratista	[illegible]@hotmail.com	3503474722	
15	Fabian [illegible]	CC	1033702[illegible]	CCC Tierra del Sol	Auxiliar Enfermería	Contratista	[illegible]@gmail.com	3173164008	
16	Diego Ruiz	CC	1022376944	CCC Tierra del Sol	AUX ENF	CONTRATO	[illegible]	3224397708	Diego Ruiz
17	Patricia Saavedra	CC	3521[illegible]	CCC Tierra del Sol	AUX ENF	Contratista	[illegible]@gmail.com	3184114705	
18	Rolando Rodriguez	CC	17674686	CCC Tierra del Sol	AUX Enferm.	Contratista	rolandorodriguez@gmail.com	3155860006	Rolando R.
19	Gregorio Pulido	CC	7918330[illegible]	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermería	Contratista	Gregom7421@Hotmail.com	3112299[illegible]	
20	Carlos Eduardo Acevedo	CC	1033817644	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermería	Contratista	—	3247053823	

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"

Esta actividad realizada da 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: Conectando Comunidades Fortalecimiento de redes 2. Lugar o Localidad o Sede: CCC. Tierra del Sol. 3. Fecha y hora: 29/11/2025 12:30 - 13:00

4. Nombre responsable: Oscar Guillen. 5. Dependencia responsable: Sub-direccion 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	Carolina Sto	CC	1083901882	CCC tierra del sol	enfermera jefe	Contratista	mamorgel@hotmail.com	3028248847	
2	Yenny Marlen M	cc	1033274512	cc tierra sol	enfermera sst	contratista	marlen2016@gmail.com	3112658927	
3	Karen Reyes Torres	CC	1000408030	CCC Tierra del Sol	Aux. Enferme	contratista	k16125s9@gmail.com	3118048880	Karen R
4	CINNY Sanchez	CC	1083477814	CCC Tierra del Sol	AUX enfermeria	Contratista	Sinsa@Gmail.com	3027785477	
5	Yoiny Olivelos	CC	1003964480	CCC Tierra del Sol	Aux Enferm	contratista	hgcc7403@Cadem	3142331249	Yoiny O
6	Sandra Arroyave	CC	39578411	CCC Tierra del Sol	AUX enfermera	Contratista	milchas25@gmail	3004840449	
7	Cesar Ulrego	CC	1011948707	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermero	Contratista	maona2811@Gmail.com	3208018030	
8	Jaci Bonilla	CC	1014443359	CCC Tierra del Sol	Auxiliar enfermella	contratista	bonillayhair730 gmail.com	3150491929	
9	Diego Mesa	CC	1018482001	CCC Tierra del Sol	Aux enfermeria	contratista	diego2476@gmail	3160924001	
10	Ivon Hernandez	CC	53094678	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermeria	Contratista	ivonhernandez1980@gmail.com	3196648942	Ivon H.
11	Monica Vargas	CC	51975747.	CCC tierra del sol.	Aux. Enfermeria	Contratista	vargasmonicazuro@gmail.com.	3013737732	Monica V.
12	DIANA Ovalle	CC	49723921	CCC Tierra del Sol	Aux enfermeria	Contratista	gabrielaosorio@Hotmail.com	3209727387	DIANA
13	Villas Deborah	CC	1075511455	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermera	Contratista	Villasdeborah@Gmail.com	3104829475	
14	Celis Tus	CC	1104774006	CCC Sol	Aux Enfermera	Contratista	celis.tuis@hotmail.com	3114840240	
15	Fabian Sarmiento E	CC	1056776294	CCC Tdel sol	Aux enfermeria	Contratista	fabiansarmiento@hotmail.com	3102968315	
16	Ade Duque	a	1027962249	CCC Tdel sol	Auxiliar enfer	contratista	aduque@gmail.com	3134132720	Ade D
17	Alexandra Moreno	CC	1073530481	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermera	contratista	Auxiliar Enfermera	3227497422	
18	Juan Roquin	CC	5997333	CCC Tierra Sol	Auxiliar Enfermera	Contratista	Aux Enfermera	5997333	
19	Andrea Gonzalez	CC	52781419	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermera	contratista	Aux enfermera	3217517438	Andrea G
20	fair yancy castrillon	CC	52371846	CCC Tierra del Sol	fisiotera	contratista	dacfairyancy@gmail.com	3108830501	

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: Conectando Corazones Fortalecimiento de Redes 2. Lugar o Localidad o Sede: CPC Tierra del Sol. 3. Fecha y hora: 29/11/2025. - 12:30 - 13:00

4. Nombre responsable: Oscar Guillen. 5. Dependencia responsable: Subdireccion. 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	Gisela Gonzalez	cc	1080283044	ccc Tierra del Sol	Aux. Enferme.	Contratista	yixlag1992@hotmail.com	3224474491904	
2	Fernanda Medina	CC	[illegible]	CCC Tierra del Sol	Aux. Enfermeria	contratista	fernandaestrada2050@hotmail.com	3222136022	
3	Elena Rivepos	cc	1006476367	CCC tierra del sol	Aux. Psico	Contratista	elena.mena1802@gmail.com	3214199176	
4	Mercy Juana Villafuerte	Cc	1094083864	CCC Tierra del Sol	Ocupacional	Contratista	mycrayon@gmail.com	3204148006	
5	Milagros Corrales	PPT	1131590	CCC Tierra desa	servicio general	contratista	milacorrales11@gmail.com	3229531729	
6	Liza Leon	CC	1030586655	CCC tierra del Sol	Secretaria	Contratista	flormercado@gmail.com	3183328448	
7	Angelica Estrada Andrade	CC	52888845	CCC tierra del Sol	Nutricionista	Contratista	[illegible]	3125867165	
8	Rosa Castillo	Cc	37079173	CCC tierra del Sol	Apoyo	OPS	[illegible]	3107124720	
9	Raquel Fuch	CC	52200787	CCC tierra del Sol	coordinadora	contratista	raquelar711@gmail.com	3138173953	
10									
11									
12									
13									
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.

Scanned with CamScanner