Lugar	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*
Fecha	*21/11/2025 – 02:30 pm – 03:10 pm*
Tema	***Respiro al cuidador – Mis habilidades***
M	*ORDEN DEL DIA* 1. *Objetivo* 2. *Introducción* 3. *Desarrollo* 4. *Materiales* 5. *Anexos* 6. *Fotografías* *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.* *2. INTRODUCCIÓN* *La comunidad de cuidado Los Robles, con el fin de generar el bienestar del cuidador en los aspectos de su salud física, mental y social, fundamentales para poder seguir brindando un cuidado efectivo, 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, dirigido a emplear las habilidades físicas, relacionadas con el movimiento del cuerpo y sus capacidades, como la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, así como las habilidades cognitivas de procesos mentales que permiten al cerebro procesar información, pensar y resolver problemas, incluyendo la atención, memoria, lenguaje y pensamiento crítico. Ambas son fundamentales para la vida diaria, el aprendizaje y la adaptación al entorno.* *3. DESARROLLO* *Actividad programada y realizada los días 18 y 21 de noviembre de 2025 entre las 2:30 pm y las 3:10 pm, en las que participaron 40 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. *Las jornadas se llevaron a cabo en los espacios de la terraza, un espacio amplio y adecuado para la participación de los colaboradores. Al inicio, se les brindaron las instrucciones para realizar las diferentes acciones y el propósito de la actividad. La dinámica consistente en emplear unos aros formando un círculo. Posteriormente cada participante se ubica dentro de uno de los aros y a partir de las siguientes instrucciones, se debía realizar el paso a otro aro o espacio fuera del mismo: derecha, izquierda, adelante (saltar delante del aro), afuera (saltar fuera del aro atrás) y centro (saltar dentro del aro). La persona que no siga la instrucción de manera adecuada sale del ejercicio.* *Para el cierre, se solicita a participantes expongan ideas, pensamientos y experiencia relacionada con la actividad, informando se reforzó el funcionamiento de sistemas como el cardiovascular, promover un descanso de las rutinas, disminución del estrés y contribuye al bienestar, al fortalecer la creencia en la propia capacidad para lograr metas. Se fomentó potenciar la memoria, la concentración y el aprendizaje, la capacidad de razonamiento y toma de decisiones.* *el sentido de logro grupal, expresaron comentarios positivos sobre la experiencia, destacando instantes de buen humor, durante 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 realicen actividades diferentes a las rutinarias, se desconectaran temporalmente de las diferentes situaciones y actividad laboral. 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.* *4. MATERIALES* *Aros* Formatos planilla de asistencia *5. ANEXOS*

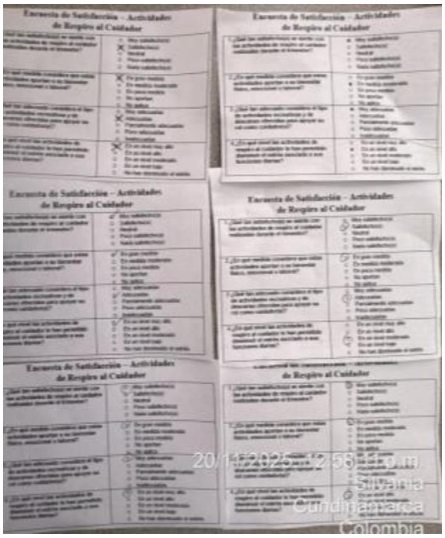
listado asistencia

6. FOTOGRAFÍAS
18/11/2025





Encuesta de satisfacción 20/11/2025



21/11/2025



<table>
<tr><td></td><td colspan="3">
</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td>Los relacionados en formato planilla de asistencia FOR_GD-023</td><td>N/A</td><td>N/A</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td>N/A</td><td>N/A</td><td>N/A</td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="3">N/A</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">José Miguel Acosta Galvis - psicólogo</td></tr>
</table>

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
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 - Mis habilidades 2. Lugar o Localidad o Sede: C.C. Los Robles 3. Fecha y hora: 28/11/2025 2:30 p.m. - 3:30 p.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	Dora Rodriguez	CC	1073181011	CC los robles	mantenimiento	contratista	[illegible]	3103131334	
2	Eduardo Alfonso	CC	39725155	CC Robles	Ocupacional	Contratista	[illegible]	3156071524	
3	Lady Tatiana Ramos	CC	1024471371	CC Robles	T. Social	Contratista	tramosgestion@gmail.com	3212124548	
4	Lizeth Cerquera	CC	1124860156	CC los Robles	Gerontologa	Contratista	gerontologa94@gmail.com	3205404441	
5	Alejandro Rodriguez	CC	1069713190	CC los Robles	Gastronomo	Contratista	alejo.chef@hotmail.com	3195623927	
6	Aimer Arroyo Uribe	CC	1003267589	CC los Robles	T. Operativo	Contratista	AimerArroyo@gmail.com	3015273266	
7	Marcela Garzon	CC	20942258	CC los Robles	AUX cocina	contratista	silviamarcelagarzon@gmail.com	3202669513	
8	claudia Rodriguez	CC	1073130898	CC los Robles	aux enfermera	Contratista	petyjuliana1@gmail.com	3212168660	
9	Rosario Martinez	CC	1069746028	CC los Robles	Aux enf.	Contratista	[illegible]	3125183177	
10	Lizeth Liliana Forero	CC	1030608583	CC los Robles	Fisioterapeuta	Contratista	cc los robles@gmail.com	3125236000	
11	José Miguel Acosta G.	CC	79790765	CC Los Robles	Psicologo	Contratista	miguelacosta@gmail.com	3168701961	
12	Angie Arias Vasquez	CC	1123730940	CC Los Robles	Nutricionista	Contratista	[illegible]	3002197203	
13	José Miguel Acosta G.	CC	79790765	CC Los Robles	Psicologia	Contratista	miguelacosta@gmail.com	3168701961	
14	Duvan Gutierrez	CC	1072895605	CC los Robles	AUX enfermeria	Contratista	dutarov@hotmail.com	3125409828	
15	Sandra Gomez	CC	1072189219	CC los Robles	Jefe enfermeria	Contratista	cc los robles@gmail.com	3182985526	
16	Gabriela Acosta	CC	1125063?6	CC los Robles	Aux Enf	Contratista	[illegible]	3206841802	
17	Luisa Villalba C	CC	1069468745	CC los Robles	Enfermera	Contratista	villalba@outlook.es	3113950321	
18	Camilo Diaz	CC	1069719305	CC los Robles	AUX enfermeria	Contratista	camilodiaz4930@gmail.com	3237716595	
19	Katherine Garzon	CC	1072494467	CC los Robles	Aux enfermeria	Contratista	katherinegarzon270@gmail.com	3106134873	
20	Milena Cabrejo	CC	1022323986	CC los Robles	aux Enfermeria	Contratista	ana.milena.cabrejo@gmail.com	3206791665	

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: Regreso al cuidador - Mis habilidades
2. Lugar o Localidad o Sede: C. C. Los Robles
3. Fecha y hora: 21/11/2025 2:30 p.m. - 3:10 p.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	Jessica A Jaimes T	CC	1003514122	CC los Robles	AUX Enfermeria	contratista	Jessica.fajimes@gmail.	3207412914	
2	Nayibe Ricardo	CC	1076[illegible]3	CC los Robles	ATVX Enfermera	Contratista	Nayibe1220@hotmail	3212450261	
3	Lina Cordoba R	CC	1073 130484	CC los Robles	Aux. cocina	Contratista	cordobalina057@gmail.com	314 2964118	
4	Yoliella Toro G.	CC	1072[illegible]650	CC los Robles	Aux Cocina	Contratista	yulio849@gmail.com	3213323760	
5	Rosa Hayde Cubillos Garcia	CC	1073[illegible]080	CC los Robles	Aux Cocina	Contratista	[illegible]@gmail.com	3156265353	
6	Angela Patricia Hernandez	CC	35[illegible]23	CC los Robles	Apoyo	Contratista	[illegible]@gmail.com	3103115118	
7	Karen Vargas	CC	1023894611	CC los Robles	Aseo	Contratista	karen726@gmail.com	3044064492	
8	Nancy garcia	CC	53937356	CC los Robles	aseo	Contratista	[illegible]@hotmail.com	3133843714	
9	Leidy Rodriguez	CC	1073130891	CC los Robles	Aseo	Contratista	[illegible]@gmail.com	3214[illegible]2	
10	Andrea Velandia	CC	1069755000	CC los Robles	Ambiental	Contratista	cesilvana.sig@gmail.com	3002408168	
11	Yolanda Garzon	CC	40088846	CC los Robles	coordinadora	contratista	[illegible]@gmail.com	3117311382	
12	Paola Jaquiramillo	CC	53931113	CC los Robles	Aux de Enfermeria	Contratista	[illegible]@hotmail.es	3213387764	
13	[illegible]	CC	1030574882	CC los Robles	Aseo	Contratista	[illegible]@gmail.com	3187738869	
14	Olga Yolanda Garzon	CC	53931258	CC los Robles	Tallerista	Contratista	yolandagarzon1084@gmail.com	3229256469	
15	Gina Martinez	CC	53013348	CC los Robles	Archivo	contratista	[illegible]@gmail.com	3108677726	
16	José Miguel Acosta G.	CC	79790765	CC Los Robles	Psicologo	Contratista	miguelpiracaia@gmail.com	3168701194	
17	Wendy Escobar	CC	1072495288	CC los Robles	Jefe enfermeria	Contratista	[illegible]@gmail.com	3188478038	
18	Tatiana Zambrano	CC	1072140316	CC los Robles	Auxiliar de Enfermeria	Contratista	tatizambrano1020@gmail.com	3222743821	
19	Rosario Martinez	CC	1069746088	CC los Robles	Aux enfermeria	Contratista	martinezdiaz@gmail.com	3125187447	
20	Leidy Rodriguez	CC	1069740657	CC los Robles	Aux enfermeria	Contratista	cclosrobles[illegible]@gmail.com	3102476015	

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.