Lugar	*Comunidad de cuidado Los Robles*
Fecha	*8/11/2024 2:00PM – 2:30PM*
Tema	***Eje** (Cuidado integral), **Línea** (Respiro al cuidador), **Actividad** Conecta con tu ser / conexión y calma*
Desarrollo	**ORDEN DEL DIA** **1.***Objetivo* ***2.** Introducción de la actividad* ***3.** Metodología* ***4.** Materiales* **DESARROLLO** **1.OBJETIVO** *Promover el bienestar mental, reducir el estrés y mejorar la productividad en el ambiente laboral, a través de ejercicios de meditación fortaleciendo la capacidad de concentración, fomentando una actitud positiva, creando un entorno de trabajo más saludable y armonioso.* **2. INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD** *La actividad de meditación en respiro al cuidador, ofrece a los trabajadores en roles de cuidado un espacio para reducir el estrés y fortalecer su bienestar emocional. Al desconectar de sus responsabilidades y practicar la atención plena, los cuidadores pueden aliviar el desgaste emocional y mejorar su resiliencia, beneficiando tanto su bienestar personal como la calidad de la atención que brindan.* **3. METODOLOGÍA** *se realizó actividad de conexión y calma con talento humano los días 7 y 8 de noviembre del 2024 con el horario de 2:00 pm a 2:30 pm, de la siguiente manera:* ***1. Selección de un ambiente tranquilo:** se eligió un espacio adecuado y silencioso en este caso el taller.* ***2. Organización de materiales:** se colocan colchonetas, incienso y bafle en el espacio.* ***3. Convocatoria y ubicación:** se convoca al personal de talento humano y se ubica en sedente en colchonetas ubicadas en le espacio.* *4. **Postura cómoda**: se da la instrucción que Adopten una postura cómoda sobre la colchoneta, con la espalda recta.* *5. **Meditación guiada:** comienza meditación guiada con una duración de 30 minutos, incluye la creación de un ambiente tranquilo, técnicas de respiración para relajarse y una exploración corporal para liberar tensiones a través de visualizaciones, promoviendo la relajación y la atención plena.* *6. **Reflexión Grupal:** Al final de la sesión, se organiza un breve círculo de reflexión donde los participantes compartieron sus experiencias y sensaciones.*

	4.MATERIALES *Colchonetas* *Dispositivo de reproducción (celular)* *Bafle* *Incienso* *Planilla de asistencia* **ANEXOS** *Planilla de asistencia y registro fotográfico*		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa planilla de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica	*No aplica*	*No aplica*
Próxima reunión	*No aplica*		
Elaboró	*Lizeth Hilarión Forero*		

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: Respiro al Cuidador: Conexión y Calma 2. Lugar o Localidad o Sede: CC. los Robles 3. Fecha y hora: 07-11-2024 / 2:00 pm

4. Nombre responsable: Lizeth Hilarión Forero 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	Sandra Milena Gomez	CC	1072189219	cc los Robles	Enfermeria	contratista	enfermeria8130@gmail	3182485526	Sandra G
2	Martha Lucia Mopalla	cc	52.11.528	cc los Robles	Aux. enfer	Contratista	mmopallan corteo@yahoo.	3108593706	Martha Mopalla
3	Milena Cabrejo	CC	1022523486	cc los Robles	Aux enfermera	Contratista	cmilenacabrejo@gmail.	3206747665	Milena C.
4	Karen Vargas	CC	1083844851	cc los Robles	ASEO	Contratista	Karen2626@gmail.com	3024409492	Karen V.
5	Laura Rodriguez	CC	1.083130841	cc los robles	ASEO	Contratista	— o — o —	3245716032	Laura R.
6	Cindy Martinez	CC	53013348	CC los roble	G Documental	contratista	ginamarin33@mail.com	3108677776	Cindy M.
7	Lina Cordoba Ramirez	CC	1073130984	cc los Robles	cocina	Contratista	Cordobalina1057@gmail.com	3142964119	Lina Cordoba
8	Fabiola Alfonso M	cc	39725155	cc los Robles	T-O	Contratista	— o — o	3156071529	Fabiola A.
9	Yuri Gisett	cc	1072845603	cc los Robles	Aux enfermeria	contratista	— o —	3125404822	Yuri G.
10	Paola Bernal	CC	35251855	cc los Robles	Aux Cocina	Contratista	paola718bernal@gmail.	3103573437	Paola B.
11	Blanca Rosa	CC	39724588	cc los Robles	Aux Enfermeria	Contratista	Blancamejia@gmail.com	3167205112	Blanca R.
12	Margoth Rodriguez Bullón	CC	52301548	CC los Robles	Aux Cocina	contratista	margothrodbullon@gmail.com	3206831449	Margoth R.
13	Edrei Santamaria	CC	1024516709	CC Robles	Regente	Contratista	— // —	3144740889	
14	Alejandra Rodriguez	cc	1069713190	cc Robles	Gastronomia	Contratista	-	319562892	A.C.
15	Olga Yolanda Garzón	CC	53931258	cc los Robles	Tallerista	Contratista	— o —	3229256969	Olga Yolanda G.
16	Nancy Yuliana garcia	cc	53932356	cc robles	aseo	contratista	— o —	313 384 3714	Nancy garcia
17	Leidy Tatiana Ramos	Cc	1024473131	cc los Robles	T. Social	Contratista	Tramospsico@gmail.com	3212124049	Leidy Tatiana G.
18	Astrid Villalobos	Cc	1074159478	cc los Robles	G Ambiental	Contratista	contramaestre@gmail.com	3142545538	Astrid V.
19	Carolina Cortes	Cc	40008814	cc los robles	cocinera	cocinera	Correo no tiene Gmail.com	3144542684	Carolina C.
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 pausas 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 I2024016983 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Respiro al Cuidador - conexión y calma. 2. Lugar o Localidad o Sede: CC los Robles 3. Fecha y hora: 08-11-2024 / 2:00pm
4. Nombre responsable: Lizeth Hilarion Forero 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	Christian Bachel.	cc	1030536372	Los Robles	Gerontologo	Contratista	gerontologo e gmail.	3014012014	
2	Lizeth Hilarion forero	CC	1030608583	CC los robles	FT	contratista	———	3125256062	Lizeth Hilarion F.
3	Psicologia 1	CC	53931.113	CC los Robles	Auxiliar de Enfermeria	contratista	psicologiatorrencial@hotmail.es	3213389764	Psicologia
4	Claudya Rodriguez	CC	1073130893	CC los Robles	cuxiliar de enfermeria	contratista	psicologiatorrencial@gmail.com	3212168660	Claudya R.
5	Rosa Maryori Arango Gaona	CC	1073130880	los Robles	Auxiliar	Contratista	rosamaryori.arango@gmail.com	3113626753	
6	Gloria Villalobos	CC	52890099	Los Robles	Nutricionista	Contratista	cps. loshobles@gmail.com	3176988861	
7	Dixon Torres	CC	1073578464	CC Los Robles	Psicologo	Contratista	Psicologiayintegracionsocial@gmail.com	3124647737	
8									
9									
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 pausas saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

REGISTRO FOTOGRAFICO

Eje *(Cuidado integral),* ***Línea*** *(Respiro al cuidador),* ***Actividad*** *Conecta con tu ser / conexión y calma*

7/11/2024











8/11/2024





