Lugar	COMUNIDAD DE CUIDADO GOLONDRINA
Fecha	28/11/2025 HORA
Tema	**MANOS QUE CUIDAN**
Desarrollo	• **¿Por qué es importante el autocuidado en un cuidador?** 6/11/2025 – 09:00 am A 09:52:am Durante la jornada de cualificación dirigida a los cuidadores de la comunidad de cuidado, se desarrolló un espacio formativo centrado en la importancia del autocuidado como pilar fundamental para preservar su bienestar físico, emocional y mental. La actividad inició con una reflexión introductoria sobre el rol del cuidador y las múltiples exigencias que este implica, resaltando cómo la dedicación constante, las responsabilidades continuas y el compromiso afectivo pueden generar desgaste si no se gestionan adecuadamente. A partir de esta reflexión, se invitó a reconocer señales de alerta relacionadas con el agotamiento, como la fatiga emocional, la disminución de la motivación, la irritabilidad o la sensación de sobrecarga, enfatizando que identificar estos síntomas es un acto de responsabilidad consigo mismos y no un signo de debilidad. Durante el desarrollo de la cualificación se profundizó en conceptos clave como el estrés crónico, el desgaste por compasión y el síndrome de sobrecarga del cuidador, vinculándolos con experiencias reales de su labor cotidiana. Posteriormente, se presentaron estrategias prácticas para fortalecer el autocuidado, incluyendo la organización del tiempo, el establecimiento de límites saludables, la importancia de delegar y solicitar apoyo, la práctica de ejercicios de respiración consciente, la realización de pausas activas, el uso de técnicas de relajación y la promoción de una comunicación asertiva dentro del equipo. Cada herramienta fue explicada de manera clara y aplicable, permitiendo que los cuidadores identificaran cuáles podían incorporar de forma inmediata en su rutina diaria. La jornada concluyó resaltando que el autocuidado no es un privilegio ni un acto egoísta, sino una condición fundamental para brindar un acompañamiento digno, empático y respetuoso a las personas mayores. Se motivó a los cuidadores a asumir un compromiso personal con su bienestar, recordándoles que cuando se encuentran equilibrados y fortalecidos emocionalmente, mejora tanto el clima laboral como la calidad de la atención. Los colaboradores valoraron positivamente la cualificación, manifestando sentirse reconocidos, escuchados y motivados a integrar las estrategias aprendidas en su práctica cotidiana.

Anexos:
Registro fotográfico. Planilla de asistencia.

- **Cuidamos a quienes cuidan**. 28/11/2025 – 10:30 am A 10:59:am

El papel de los cuidadores implica una entrega constante, tanto a nivel físico como emocional, por lo que es fundamental generar espacios que les permitan sentirse reconocidos y valorados. Con este propósito se realizó una jornada especial de bienestar, pensada para que el equipo pudiera desconectarse por un momento de sus responsabilidades, compartir entre compañeros y disfrutar de un desayuno preparado especialmente para ellos. El ambiente fue dispuesto para promover la calma, el encuentro y el reconocimiento colectivo.

La jornada inició con unas palabras de apertura por parte del equipo coordinador, quienes destacaron la importancia de la labor que realizan los cuidadores y expresaron su agradecimiento por el compromiso y la calidad humana con la que acompañan a las personas mayores. A continuación, se compartió un desayuno especial que se convirtió en un momento de disfrute, conversación y cercanía entre los asistentes.

Durante el desarrollo de la jornada se generaron espacios de diálogo espontáneo, bromas, sonrisas y muestras de compañerismo que permitieron fortalecer los vínculos laborales y emocionales entre los cuidadores. Muchos aprovecharon el encuentro para expresar agradecimientos y reconocer el apoyo que reciben de sus compañeros en el día a día.

La actividad fue valorada de manera muy positiva por los cuidadores, quienes resaltaron la importancia de contar con espacios de descanso y reconexión emocional. Señalaron que este tipo de encuentros contribuyen a aliviar tensiones, mejorar el clima laboral y reforzar la unión del equipo. Al finalizar, se evidenció un ambiente de satisfacción general y el compromiso de continuar promoviendo acciones que fortalezcan el bienestar integral y reconozcan la labor esencial de quienes cuidan día a día.

Materiales para la actividad:

- Computador
- Lapiceros.
- Lista de asistencia.
- Teléfono para el registro fotográfico.

Recursos humanos:

Personal que participó en la actividad.

Anexos:
Registro fotográfico.
Planilla de asistencia






28/11/25, 10:49:11 a.m
La Mesa
Cundinamarca
Colombia
Buenavista


28/11/25, 10:49:27 a.m
La Mesa
Cundinamarca
Colombia
Buenavista

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Se anexa planilla de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Continuar con las actividades, para fortalecer la capacidad de los participantes para identificar, comprender y manejar las fuentes de estrés de manera saludable, promoviendo su bienestar físico y emocional.	PSICOLOGIA	30 de noviembre
Próxima reunión	Según programación mes de diciembre		
Elaboró	Nancy Rocio Rojas – Psicóloga		

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, 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Colandrinas 3. Fecha y hora: 28-11-2025

4. Nombre responsable: Nancy Rocio Rojas 5. Dependencia responsable: Psicologia

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	Jurs David Tamarmo O.	CC	1007627558	CC Colandrinas	Aux enfermeria	Contratista	jurs.tamarmo@gmail.com	3241898639	
2	Ronal Rubiano Ovalle	CC	1072427282	CC Colandrinas	Aux Enfermeria	contratista	rrubiano@hotmail.com	3232303153	
3	Erika Ovalle Sabogal	CC	1072477212	CC Colandrinas	Aux Enfermeria	Contratista	erikaovalle@hotmail.com	3213441894	
4	Carlos Marcos Ramirez	CC	1147733435	CC Colandrinas	Aux Enfermeria	Contratista	marcoscarlosramirez486@gmail.com	3041069875	
5	Robert velazco Trujillo	CC	1077476157	CC Colandrinas	Aux enfermeria	contratista	robertvelazco@hotmail.com	3223159574	
6	Miguel Angel Pinto Tovar	CC	1064582737	CC Colandrinas	Aux Enfermero	contratista	Pintotovar.miguel@gmail.com	3112447965	
7	Jizzet Sveny L.	CC	1072431652	CC Colandrinas	Aux Enfermera	Contratista	Jamillaliz2478@gmail.com	3144059314	
8	Johanna Milena Paez Valencia	CC	1142786860	CC Colandrinas	Aux Enfermeria	Contratista	milena.paez.2@gmail.com	3133238907	
9	Ana Kenneth Alarcon C.	CC	52293915	CC Colandrinas	Enfermera	Contratista	anajanet@gmail.com	3103419809	
10	Ana Paola Galeano Moreno	CC	1073157596	CC Colandrinas	Aux Enfermería	contratista	Paolagaleanoestrada@gmail.com	3024694214	
11	Tricardo Mayerly Arias C.	CC	1072428963	CC Colandrinas	Aux Enfermera	Contratista	mayerlyarias081@gmail.com	3132776377	
12	Dons Pereira Martinez	CC	1072477943	CC Colandrinas	Aux Enfermera	Contratista	Pereiradonsmartinez@gmail.com	3138751628	
13	Yolanda Garcia Trivino	CC	1072424019	CC Colandrinas	Aux Enfermera	Contratista	nicolelg_1@yahoo.com	3224151253	
14	Paola Andrea Diaz Orrego	CC	1023009679	CC Colandrinas	Aux Enfermería	Contratista	Pedemanita95@gmail.com	3107553100	
15	Maria del Carmen Gallego Cabrales	CC	1065335777	CC Colandrinas	AUX enfermeria	Contratista	mariagallego19@gmail.com	3107503058	
16	Cristhian A. Bohorquez	CC.	79065274	CC Colandrinas	Aux Enfermero	Contratista	cristhianbortiz@gmail.com	3138978090	
17	Andrea Jimenez Ramirez	CC	1072479591	CC Colandrinas	Aux Enfermeria	Contratista	andreajimenez9196@hotmail.com	3213745553	
18	Dina Maryuli Galeano	CC	52616941	CC Colandrinas	Aux Enfermera	Contratista	dgilmaryuli@yma	3223061747	
19	Ivan Mitchell calderon	CC	1067154981	CC Colandrinas	Aux Enfermeria	contratista	mitchell.calderon17.01@hotmail.com	3227300850	
20	Shirley K Angel P	CC	1081778702	Colandrinas	Serv. generales	Contratista	Shirley-angel@hotmail.com	3229516197	

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: Respiro del cuidador | 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Colondrinas | 3. Fecha y hora: 28-11-2025

4. Nombre responsable: Naincl Rocio Rojas | 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	Sandra Patricia Cendo	CC	52839769	Colondrinas	Cocina	Contratista	Canalessandra16@hotmail.com	3217943275	
2	Diana Vargas	CC	1072424836	Colondrinas	Archivo	contratista	archivocolondrinas@gmail.com	3017009589	Diana Vargas
3	Angie Palacio	CE	1068927776	Colondrinas	Tallerista	Contratista		3125946596	
4	Carolina López	CC	52781208	Colondrinas	FISIO	Contratista	Fisiocolondrinas@gmail.com	3152160059	Carolina López
5	Juan Diego Boada M.	CC	1019145592	Colondrinas	T. S.	Contratista	trabajosocialcolondrinas@gmail.com	3142802252	Juan B.
6	Christian Buchelli S	CC	1030536377	Colondrinas	Gerontologo	Contratista	gerontologocolondrinas@gmail.com	3014012014	
7	Alvaro Fernez Castro	CC	93401395	Colondrinas	coordinador	Contratista	coordcolondrinas2023@	3212426165	
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 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