Lugar	*Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol*
Fecha	*25/12/2025 Hora: 2:00 pm a 4:00 pm*
Tema	*Eje de atención: "Cuidado Integral", Línea de atención: "Respiro a Cuidadores" Actividad: Bienestar en Movimiento – Pausas Activas*
Desarrollo	***Objetivo:*** Promocionar el bienestar del talento humano por medio de espacios destinados para prevenir y atender la carga que genera la demanda del cuidado a persona mayores. **Introducción:** Teniendo en cuenta el anexo técnico establecido para el centro de comunidad de Cuidado tierra del sol y como mecanismo en el proceso de fortalecimiento del actuar frente a la prestación de servicios de bienestar y cuidado hacia las personas mayores, se considera de importancia fortalecer el proceso de Respiro a cuidadores a partir de acciones interinstitucionales, por tal razón se realiza la ejecución de las actividades relacionadas con pausas activas, rutinas realizadas con apoyo de la Profesional el Fisioterapia quien desde su conocimiento valoro al talento humano, atendió y garantizo estrategias educativas de autocuidado. **Metodología:** Para la realización de las actividades ejecutada se contó con el apoyo de la Profesional en Fisioterapia, quien apertura un espacio de atención especifico dirigido al talento humano, en el que se realizaron actividades de tipo individual y colectivo dando respuesta a las necesidades específicas del equipo de trabajo, dirigiendo específicamente actividades en movilidad articular, descargas de peso, cambios posturales y ergonómicos y actividades de relajación. Este proceso garantizo, una intervención personalizada que aporto a las necesidades específicas del talento humano, permitiéndose de esta manera potenciar procesos de recuperación frente a la presencia de dolor, aportar desde la educación en estrategia de autocuidado y direccionamiento de atención en salud en el caso de situaciones que lo requieran. **Materiales** Talento Humano Espacio de fisioterapia Colchonetas Música Aceites relajantes **Retroalimentación** Las actividades se desarrollan en espacio de confianza, en el que se logra la vinculación libre y autónoma del talento humano quien se encuentra laborando durante

el día. Teniendo en cuenta que se realizaron varias sesiones se logró la asistencia de aproximadamente 18 personas del equipo profesional, técnico y asistencial quienes autónomamente se vincularon en las jornadas.
Transformar una cultura organizacional con relación a las actividades de autocuidado sigue siendo un proceso extenso de cambios y resignificaciones. Es importante seguir transformado la cultura de cuidado en el espacio laboral.

Registro Fotográfico









Se adjunta listado de asistencia

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	.		

Próxima reunión	*Por definir*
Elaboró	*Rina Milena Castillo Pardo 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: Bienestar en movimiento - Pausas Activas Lugar o Localidad o Sede: CCC Tierra del Sol 3. Fecha y hora: 25-12-2024 Hora: 2:00 pm

4. Nombre responsable: Fair yaney Castrillón - Rina Castillo. 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	Rolando Rodriguez C	cc	17674696	ccc tierra del sol	AX enfermeria		rolando.rodriguez@gmail.com	3155860006	Rolando R.
2	Sandra Arroyave	cc	3X678411	ccc tierra del sol	Aux Enfermeria		milichisist@su.com.	3004184174	
3	Dilian Oviedo	cc	1024577855	ccc tierra del sol	Aux Enfermeria		Dilian.oviedo@gmail.com	3106219435	Dilian
4	DIANA OVALLE	CC	49723921	ccc Tierra del sol	AUX enfermeria		gloriela030707@Hotmail.com	3205727389	DIANA O
5	Clara A Equeda	CC	51810341	ccc hug del sol	NUTO.		oohlcapdf@gmail.com	3165216672	
6	Edgar Sanchez	CC	1024585542	ccc Tierra del sol	Enfermero		Edgar1030-1910@hotmail.com	3103047746	
7	Jany Bravo	CC	22949679	Tierra sol	S generales			3202516294	Jany Bravo
8	Fabian Sarmiento	CC	1056776294	ccc Tdel sol	Aux enfer.		lefasaesa@hotmail.com	3102968315	
9	Javier Villalon	CC	79615190	ccc Tierra del sol	T. operativo			3213819757	
10	Carolina Marcos	CC	1130553788	ccc Tierra del sol	Aux enfermera			3227021504	Carolina
11	Leonor Latorre	CC	20891897	cc tierra del sol	SA.		Beto@.Hotmail.com	3115623366	
12	SOHANNA CAMPOS	CC	52857552	cc tierra del sol	SA		JOHANNITO GMAIL 26@HOTMAIL.COM	3136744465	SOHANNA CAMPOS
13	Nelly Arreta	CC	25774351	ccc tierra del sol	SA		nellyarretacop	3104349855	Nelly A.
14	Carlos Cavedes	CC	1033887644	ccc Tierra del sol	Aux Enf			3247053823	
15	Yenifer Arevalo	CC	1053341572	ccc tierra del sol	Aux Enf		jennifer.arevalo9380@hotmail.com	3116535591	
16	Carlos Cavedes	CC	1033887644	ccc tierra del sol	Aux Enf			3247053823	
17	Yhary alvarez	CC	1003704965	ccc tierra del sol	Aux Enf		hyazzuet@hotmail.com	3142331744	Yhary C
18	Fabian Sarmiento	CC	1056776294	ccc Tdelsol	Aux enfere.		lefasaesa@hotmail.com	3102968315	
19	Carlos Tovar	CC	1104774000	ccc Tierra del sol	Aux Enfermeria		Carlos.tovar.delvasto@gmail.com	3114890247	
20	Carolina Soto	CC	1033701887	ccc tierra del sol	enfermera		maria2026@hotmail.com	3024167619.	