Lugar	*Centro Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra*
Fecha	*19/12/2025 08:00 am-04:00 pm*
Tema	*Fortaleciendo el autocuidado*
Desarrollo	En el marco de las estrategias institucionales orientadas al bienestar integral, la promoción del auto cuidado y la prevención del desgaste físico y emocional del talento humano, se llevó a cabo la actividad denominada "Fortaleciendo el Auto cuidado", dirigida al personal cuidador y colaboradores de la institución. Esta actividad tuvo como objetivo principal fortalecer las prácticas de auto cuidado, generar espacios de descanso consciente, integración y esparcimiento, y contribuir al bienestar físico, emocional y social del talento humano. La actividad se desarrolló en el corregimiento de Chinauta, municipio de Fusagasugá, entorno natural propicio para el descanso y la recreación. La jornada se realizó durante dos (2) días, correspondientes al **18 y 19 de diciembre,** en un horario comprendido entre las 8:00 a. m. y las 4:00 p. m. Con el fin de garantizar la continuidad en la prestación del servicio institucional, **en cada fecha participó un grupo diferente de colaboradores**, previamente organizado. **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD** **Día 18 de diciembre** Horario: 8:00 a. m. a 4:00 p. m. Grupo participante: Primer grupo de colaboradores y personal cuidador. • 8:00 a. m. – 9:00 a. m.: Desplazamiento al corregimiento de Chinauta y llegada al lugar de la actividad. Inducción general,

bienvenida y socialización de la agenda del día, normas de convivencia y medidas de auto cuidado.

- 9:00 a. m. – 11:00 a. m.: Desarrollo de dinámicas recreativas y de integración lideradas por el animador, orientadas al fortalecimiento del trabajo en equipo, la comunicación asertiva y la reducción del estrés laboral, acompañadas de música.

- 11:00 a. m. – 12:30 p. m.: Uso organizado de la zona de piscina como espacio de recreación, descanso y esparcimiento, promoviendo el auto cuidado y el bienestar físico.

- 12:30 p. m. – 1:30 p. m.: Espacio de almuerzo y descanso libre, favoreciendo la interacción social entre los participantes.

- 1:30 p. m. – 3:30 p. m.: Continuación de actividades lúdicas, recreativas y de convivencia, fortaleciendo los vínculos interpersonales y el clima organizacional.

- 3:30 p. m. – 4:00 p. m.: Cierre de la jornada, retroalimentación grupal y retorno.

Día 19 de diciembre

Horario: 8:00 a. m. a 4:00 p. m.

Grupo participante: Segundo grupo de colaboradores y personal cuidador

- 8:00 a. m. – 9:00 a. m.: Traslado al corregimiento de Chinauta, bienvenida y socialización de la programación del día, recordando

las normas de convivencia y autocuidado.

- 9:00 a. m. – 11:00 a. m.: Actividades de animación, integración y recreación dirigidas por el animador, con acompañamiento musical, fomentando la participación activa y la motivación del grupo.

- 11:00 a. m. – 12:30 p. m.: Uso de la piscina como espacio de relajación, recreación y disminución de tensiones físicas y emocionales.

- 12:30 p. m. – 1:30 p. m.: Almuerzo y tiempo libre para el descanso y la socialización.

- 1:30 p. m. – 3:30 p. m.: Desarrollo de dinámicas grupales, juegos recreativos y actividades de convivencia orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional y social.

- 3:30 p. m. – 4:00 p. m.: Cierre de la actividad, evaluación general de la jornada y retorno.

La actividad “Fortaleciendo el Autocuidado” se desarrolló de manera organizada y satisfactoria durante ambos días, evidenciándose una participación activa, actitud positiva y alto compromiso por parte de los colaboradores asistentes. El “Fortaleciendo el Autocuidado” permitió a los participantes desconectarse de la rutina laboral, fortalecer la salud mental y emocional, y reforzar el sentido de pertenencia institucional.

En general, la jornada contribuyó de forma significativa al bienestar integral

del talento humano, impactando positivamente el clima laboral y reafirmando el compromiso institucional con la promoción del autocuidado y la calidad de vida de sus colaboradores.

Para constancia de lo anterior, se deja registro de la presente ayuda de memoria como soporte de la actividad “Fortaleciendo el Autocuidado”, realizada los días 18 y 19 de diciembre en el corregimiento de Chinauta, municipio de Fusagasugá.

Registro fotográfico 18 de diciembre de 2025







Registro fotográfico 19 de diciembre de 2025









NOTA ACLARATORIA EL REGISTRO FOTOGRÁFICO ORIGINAL REPOSA EN EL DRIVE DE LA COMUNIDAD DE CUIDADO.

Anexos: Listado de asistencia

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se adjunta listado de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	NA	*NA*	*NA*
Próxima reunión	*NA*		
Elaboró	*Diana Flórez - Gestora ambiental*		

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 I2024018983 - 12/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Fortaleciendo el autocuidado. 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Hogar Casa Nostra 3. Fecha y hora: 18 12 2025 08:00 - 04:00 pm

4. Nombre responsable: Olcira Flórez Ladino 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	Perez Zarate Rodriguez	CC	39721886	Hogar Casa Nostra	Auxiliar de Enfermeria	Contratista	diapaz1602@hotmail	3213326772	
2	Miguelina Jimenez	CC	53008999	H.C.N	Enfermera	Contratista	jenfermeria@gmail.com	3223057588	
3	Myriam Fuentes.	CC	53015298	H.C.N.	Fisioterapeuta	Contratista	fisioterapiacn@hotmail.com	3168696483	
4	Jusc Fernando Diaz	CC	52973223	HCN	Aux Enfermeria	Contratista	Yjusa_20@hotmail.	3209155982	
5	Adriana Suarez A	CC	1104000420	H.C.N	Aux Enfermeria	Contratista	Suarez.fernandina@gmail.com	3209878810	Adriana Suarez A
6	Maryoleth Nuñez	CC	1065876511	H.C.N.	Aux Enfermeria	Contrato	maryoleth@hotmail.com	3195947133	Maryoleth N
7	Luisa Morales	CC	1065826172	H.C.N	Aux de Enfermeria	Contratista	Luisamorales2076@gmail.com	3103274752	Luisa Morales
8	Jasbleidy Olaya Ramos	CC	1000738663	H.C.N	Aux Enfermeria	contratista	jasbleidyolaya@hotmail.com	3053266077	
9	Mireya Ladino	CC	20660.335	H.C.N.	Aux CC.	Contratista	ladolthladino-mireya@gmail.com	3227555296	
10	Constanza Rodriguez	CC	51490221	H.C.N	Tecnologo	contratista	psicorientacion@tecnologicodelsur.edu	3046186845	
11	Martha León	CC	39665356	H.C.N	Tallerista	Contratista	marthaleon9524@gmail.com	3223354155	
12	Andrej Miranda	CC	1022382178	H.C.N	Tallerista	Contratista	andrej.a@hotmail.com	3213203847	
13	Yohnes Yoenney	CC	52.741.627	H.C.N.	Tecnologo Social	Contratista	psicologia@tecnologicodelsur.edu.co	3115232771	
14	Ledi Angeli Castrillon	CC	52198.702	CCHCN	Psicologa	Contratista	psicologiacn@tecnologicodelsur.edu.co	312-3090097	Ledi A Castrillon P.
15	Yenifer Lizeth Velasquez Camilo	CC	1152769940	CCHCN	Gerontologa	Contratista	gerontologiacn@tecnologicodelsur.edu.co	3133160551	
16	Mariel Vivas	CC	1018481425	CC Hogar Casa Nostra	Tecnica en gastronomia	Contratista	[illegible]	315912 7141	
17	Dorafobia Ladino	CC	40624163	CCHCN	Ambiental	Contratista	gestecnologicadelsur.sgsst@gmail.com	3208260059	
18	Sandra Ramirez Diaz	CC	39549297	CC Hogar Casa Nostra	Regente de farmacia	Contratista	farmaciacn@tecnologicodelsur.edu.co	3144972235	
19	Adriana Amaiteyn	CC	52506519	CC Hogar Casa Nostra	Coordinadora	Contratista	cnosto@tecnologicodelsur.edu.co	3143302532	
20	Nataly pinda	CC	3221029	H.C.N	S General	Contratista	nataly.pinda@gmail.com	3113735019	

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 I2024018983 - 12/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Fortaleciendo el autocuidado 2. Lugar o Localidad o Sede : CL Hogar Casa Nostra 3. Fecha y hora: 18-12-2025 08:00 -04:00 pm

4. Nombre responsable: Diana Flórez Lodino 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						
21	[illegible]	CC	4 [illegible]	H.C.N	[illegible]	[illegible]	[illegible]	3104565	
22	Juan Rivera	CC	1033806875	HCN	Aux de enfermeria	Contratista	rivejuan1@hotmail.com	3200888752	Juan
23	FRANK STEPHEN VARGAS	CC	1020864044	MEDICINA INTERNA	DOCENTE		FRANK.VARGAS@UNIMILITAR.EDU.CO	318 516 0073	FRANK.
24	Stella Romero	CC	52 243508	H C N	S.G.	contratista	[illegible]	3229116661	[illegible]
25	Sandra Daza	CC	1013588883	H.C.N	AUX Enfermeria	contratista	sandradaza1113@gmail.com	3118240241	[illegible]
26	Yennifer Lisseth Labrador Carrillo	CC	1152709440	H.C.N.	Gerontologa	Contratista	gerontologiahcn tecnologico de antioquia	3135160558	Yennifer Labrador
27	Liz Angela Gomez H	CC	52442715	H C N	Auxiliar de enfermeria	Contratista	Lizgomezh@unimilitar.com	3127124550	Liz Angela Gomez H
28	Jimena Sosa P	CC	52 [illegible] 390	H C N	Enfermera	Contratista	jenfermeracnm@tecnologico.edu.co	3042046260	[illegible]
29	Yamile Marcela Cardenas	CC	39725769	H.C.N	Aux enfermeria	contratista	yamilecardenas616@hotmail.com	3132770901	[illegible]
30	Nicol Gianina Jarchel	CC	1000516016	H.C.N	Aux enfermeria	contratista	nicolgianinajarchela@gmail.com	3222441114	[illegible]
31	Henry Noriega	CC	3736445	H.C.N	Aux Enfermeria	Contratista	henrynoriega.no@gmail.com	3165256462	[illegible]
32	Jenny Castro	CC	35346599	H C N	Aux Enfermeria	Contratista	alejandra3sa@hotmail.com	3134659978	Jenny C.
33	Nubelia Hernandez Guevara	CC	1014126213	H.C.N	Aux Enfermeria	contratista	[illegible]	3217221886	[illegible]
34	Julieth Katerine Bonilla	CC	1023 [illegible] 56	H C N	Aux enfermeria	contratista	[illegible]	3240530145	Julieth B
35	Nancy yaneth Bonilla	CC	28869587	H C N	Aux Enfermeria	contratista	yanetb0202@gmail.com	3194485457	Nancy Bonilla
36	Sonia Ordoñez Bernal	CC	1000349921	H C N	Aux enfermeria	Contratista	Ordonezsonia7@gmail.com	3137685981	[illegible]
37	Sandra Patricia Olarte	CC	3611 31573	H. C N	Aux enfermeria	contratista	Patri_be-85@hotmail	3112471420	[illegible]
38	Bianca Sanabria Oliveros	CC	1108 [illegible] 3215	H.C.N	Aux enfermeria	CONTRATISTA	bianca.sanabria.oliveros@gmail.com	3218113455	[illegible]
39	Claudia [illegible]	CC	[illegible]	H C N	Enfermera	[illegible]	[illegible]	3107741 [illegible]	[illegible]
40	Martha Cuevas Muñoz	CC	52229283	H.C.N	Aux Enfer.	Contratista	marthacm75@gmail	3203214060	[illegible]

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 I2024018983 - 12/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Fortaleciendo el autocuidado 2. Lugar o Localidad o Sede: CP Hogar Casa Nostra 3. Fecha y hora: 19-12-2025 08:00 - 04:00 pm

4. Nombre responsable: Dicxi Flórez Ladino 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	Ingrid Janeth Rojo	CC	1[illegible]	H.C.N	Aux Bodega	Contratista	[illegible]	3145[illegible]	
2	Mary Alejandra Jaimes	CC	1023[illegible]	H.C.N	Aux Enfermería	Contratista	majejandrajaimesp@hotmail.com	3502226134	
3	Nallive Caicedo	CC	52704773	HCN	Aux Enfermería	Contratista	nallive caicedo 79-80@gmail.	3209623333	
4	[illegible]	CC	[illegible]	HCN	[illegible]	Contratista		3054824652	
5	Lina Yaneth Gonzalez	CC	52662002	H.C.N	Aux enfermera	Contratista	tan.and.kate.co@gmail.com	3143619584	
6	Degsi Johana Leal	CC	52469193	H.CN	Aux Enfermera	contratista	johanakal.manager@gmail.com	3053530866	
7	Nelson Nolano	CC	80.197.134	H.C.N	Aux enfermería	Contratista	[illegible]	3203362866	
8	Leidy Ramirez Mejia	CC	1053744088	HCN	Aux Enfermería	Contratista	ramirezleidy4@hotmail.com	3202353740	
9	Lizeth Tatiana Martinez	CC	1106771746	HCN	Aux enfermería	contratista	" " "	3133775872	
10	Lina Esperanza L	CC	1054106219	H CN	Aux enfermería	Contratista	linaliliegmail	3106255811	
11	Yadinna Ama	CC	63438852	H CN	Aux enferme	contratista	yadinamaria@hotmail.com	3132[illegible]	
12	[illegible]	CC	1054253721	H.C.N	Aux Enfermería	contratista	[illegible]	3106774305	
13	Erica Torres	CC	1033[illegible]	H CN	Aux Enfermería	contratista	[illegible]	3046663265	
14	Ana Bocanegra	CC	52547499	HCN	Aux Enfermera	contratista	[illegible]	3127[illegible]	
15	Hermelinda [illegible]	CC	1023[illegible]256	H CN	Aux enfermera	contratista	[illegible]	3134[illegible]	
16	Jeltsina Medrano Arroyo	CC	1070816449	H CN	Aux Enfermería	contratista		3005178997	
17	Laura Daniela Fuentes	CC	1000129133	HCN	Auxiliar de enfermería	contratista	[illegible]	3193191432	
18	Manuel [illegible]	C	1006[illegible]	HCN	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3223982405	
19	Sindy Alejandra C	CC	1073130203	H.C.N	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3118117517	
20	[illegible]	CC	[illegible]	HCN	Auxiliar	contratista	[illegible]	3149[illegible]	

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: Fortaleciendo el autocuidado. 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Hogar Casa Nueva 3. Fecha y hora: 19-12-2025 08:00 - 04:00 pm

4. Nombre responsable: Diana Flórez Ladino. 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						
21	Maricela Cardona C.	CC	1109292143	H-C-N-	S. G	contratista		3208031665	Maricela C.
22	Dina Luz Casallas	CC	1024554657	H.C.N.	S.G	contratista		3005978759	DinaCasallas
23	María Fernanda Monroy	C.C.	1031122772	H.C.N.	S.6.	contratista		3133743370	Fernanda.
24	Dany Aldana	CC	20370839	H.C.N.	S.G.	contratista		3232139117	Dany
25	Blanca Avila	CC	22707571	H C N	S 6.	contratista		3209185565	Blanca.
26	Elizabeth Mosquera	CC	52479550	H C.N.	Aux CC	Contratista.	—	3208891240	Elizabeth M.
27	Maricela Gamboa.	CC	51.829.960	H.C.N.	Aux CC	Contratista	—	270513	Maricela G.
28	Janeth Mosquera	CC	35603543	H C N	Aux CC	contratista		3001290855	Janeth
29	Yarelin Colmenares	PPT	4626980	H.C.N	Aux CC	Contratista	—	3144552954	Yarelin C.
30	Nancy Torres Roa	CC	39802880	H.C.N.	aux CC	Contratista	—	3227555296.	
31	Nureya Ladino.	CC	20.660.335	H.C.N	Aux CC	Contratista	ladinotatiana@gmail.com	3227555296.	Nancy T.

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.