| | |
|---|---|
| Lugar | Comunidad de Cuidado San José |
| Fecha | 21/08/2025 11:00 am a 11:20 pm |
| Tema | Respiro a cuidador “Ser de Luz” |
| Desarrollo | **ORDEN DEL DÍA:**<br><br>**1**. Objetivo de la actividad<br>**2**. Introducción de la actividad<br>**3.** Metodología<br>**4**. Materiales para el desarrollo de la actividad.<br><br>**1. Objetivo de la actividad**<br><br>Realizar actividad lúdica en la que se logre fortalecer las relaciones y los procesos de comunicación grupal mediante ejercicio de vinculación interactiva entre los profesionales.<br><br>2. **Introducción de la actividad**<br><br>Dando alcance a lo establecido en el PAI convenio 9576 se hace necesario promover actividades en las que se generen acciones de prevención del síndrome del estrés asistencial (burnout) brindando herramientas pedagógicas, lúdicas y recreativas al talento humano mejorando la calidad de atención para las personas mayores.<br><br>Para este mes desde el área de psicología se proyectó realizar actividad de relajación en el espacio del Respiro al cuidador, con el fin de mostrar como técnicas de relajación realizadas de manera |

adecuada bajan las revoluciones del cuerpo. Proporcionando una sensación de bienestar y calma, siendo más consciente de las emociones.

## 3. Metodología

Actividad que se realizó en una zona verde de la comunidad de cuidado San José, al área libre, con el equipo profesional, iniciando con saludo y agradecimiento por la participación, posteriormente se invitó a sentarse en el suelo debajo de un árbol florecido que llenaba el piso son su flores rosadas y se continuo con ejercicio de relajación con los ojos cerrados indicando como respirar paso a paso y de manera consciente, inhalando por la nariz sosteniendo por unos segundo y exhalando por la boca y sin hablar, se invito solo a escuchar la naturaleza a sentir y observar sin abrir los ojos. Después de diez minutos se culminó la relajación, preguntando como sienten su mente después del ejerció, resaltando la importancia de implementar al menos unas tres respiraciones consientes ante una situación estresante permite que se despeje el panorama mental y se logre una reacción consciente y controlada.

Posteriormente se continuó compartiendo a los participantes una crema para manos con un olor agradable, del mismo modo se fue guiando para que cada uno se realizara un automasaje en manos dedos y antebrazos, esto como un regalo que cada uno se puede brindar ya que el automasaje no solo beneficia el cuerpo, sino también la salud mental.

La práctica regular puede ayudar a reducir los niveles de estrés y

| | | | |
|---|---|---|---|
| | mejorar el estado de ánimo, dedicarse tiempo a sí mismo y a su propio bienestar, fomentando una conexión más profunda con el cuerpo, lo que contribuye a una mayor conciencia y aceptación personal, emocionalmente el automasaje es tan importante como sus beneficios físicos.<br>**4. Materiales para el desarrollo de la actividad**<br>• Área a aire libre<br>• Crema de manos<br>• Teléfono<br>Anexos: Registro Fotográfico y planilla de asistencia | | |
| Asistentes | Nombre | Cargo/Rol | Dependencia |
| | <br>Yennifer Tatiana Murcia | Coordinadora | C.C San José |
| | <br>Johanna Mesa Camelo | Psicóloga | C.C San José |
| | Equipo profesional | Equipo profesional | C.C San José |
| Compromisos | Actividad | Responsable | Fecha límite |
| | *N/A* | *N/A* | *N/A* |
| Próxima reunión | *N/A* | | |
| Elaboró | *Johanna Mesa Camelo* | | |

**REGISTRO FOTOGRAFICO RESPIRO A CUIDADOR “SER DE LUZ”**

**UNIDAD OPERATIVA**: **CENTRO DE CUMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSE**

**FECHA**: **21/08/2025**






| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL<br>FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA | Código: FOR-GD-023<br>Versión: 2<br>Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

1. Tema: Respira a Cuidado "Soy de Luz" 2. Lugar o Localidad o Sede: CC San José 3. Fecha y hora: 24-08-25 a las 11:00 am

4. Nombre responsable: Johanna Meza Camelo 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 | Fabiana Rojas Vargas | cc | 1108934060 | cc San José | T. Social | Contratista | Sanjosetsocial@gmail.com | 3102611211 | |
| 2 | Jeisy Yoreley Cruz Cortes | cc | 5910635 | cc San José | nutricionista | Contratista | nutricionistajeisy@gmail.com | 3249314274 | |
| 3 | Diana Marcela Muñoz M | cc | 1013646587 | cc San José | Fisioterapeuta | Contratista | fisioterapiasanjose@gmail.com | 3132005388 | |
| 4 | Johanna Gonzalez | cc | 52492409 | cc San José | Regencia | Planta | regencia.sanjose@gmail.com | 3124225722 | |
| 5 | Deisy Arias | CC | 1014254082 | CC. San José | G. Documental | Contratista | gdocumentalsanjose@ | 3204148510 | |
| 6 | Dana Ortega Rojas | cc | 1069782749 | cc San José | R Ambiental | Contratista | sanjosegg@gmail.com | 3143790477 | |
| 7 | Darlene Alzate Pardo | cc | 52317413 | cc San José. | Gerontologa | contratista | ccgerontologo@gmail.com | 3123973281 | |
| 8 | Johanna Meza Camelo | cc | 35251620 | cc San José | Psicologia | contrato | sanjosepsicologa@gmail.com | 3138473161 | |
| 9 | Diana Cifuentes | cc | 1069741598 | cc San José | Técnico Operativo | contrato | sanjosecc@gmail.com | 3022328475 | |
| 10 | Yenifer Tatiana Ibarra | CC | 1069749812 | CC San José | Coordinadora | Contratista | cccsjose@gmail.com | 3194241638 | |
| 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