Lugar	Comunidad de Cuidado San José
Fecha	31 de agosto de 2025 Hora: 11:20 a.m
Tema	Respiro al cuidador: Una pausa en tu día
Desarrollo	**OBJETIVO** El objetivo principal es 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. **INTRODUCCION** Teniendo en cuenta la revista científica de la universidad de Cienfuegos Se debe tener presente que el bienestar de las personas que trabajan es un propósito permanente, de manera que la apertura de nuevos espacios y la inclusión de programas novedosos, en que el objetivo principal sea preservar, mejorar y/o reparar la salud de las personas en su vida de trabajo individual y colectiva, debe ser un pilar fundamental en el desarrollo de los programas generales de seguridad y salud en el trabajo de cualquier empresa. La actividad física mejora las capacidades del individuo, incrementa la autoestima, previene riesgos ocupacionales y provee una experiencia social positiva a quien lo practica (Boada, et al., 2017). Sin embargo, el sedentarismo, las lesiones y las enfermedades pueden impedir un desempeño adecuado en las actividades diarias y en la actividad laboral. De acuerdo al objetivo principal es necesario conocer acerca del Síndrome de "Burnout" el cual es un estado emocional que acompaña a una sobrecarga de estrés y que eventualmente impacta la motivación interna, actitudes y la conducta. La mejor traducción para "Burnout" es "fundirse". También se le ha denominado "Síndrome de Agotamiento por Estrés" y se trata de un fenómeno que no es nuevo, pero que tiende a agravarse con el avance tecnológico. Este síndrome se ha descrito como: agotamiento emocional, disconfort somático, sentimientos de alienación, pérdida de motivación y sensación de fracaso, producto de excesivas demandas de energía, fuerza y recursos.

En el instructivo de pausas activas de ARL positiva se exponen cada uno de los objetivos de la realización de estas actividades y su importancia.

Se definen Las pausas activas como breves momentos de actividad física durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, y prevenir enfermedades causadas por posturas.

Es un momento de relajo mental para renovar la energía a través de música suave, acompañada de ejercicios de respiración y estiramientos lentos. Esta pausa ayuda a mejorar en autocontrol, la toma de decisiones y el trabajo colaborativo.

Se deben tener en cuenta los siguientes puntos importantes del porque es importante realizar pausas activas:

1. “cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos que producen fatiga”
2. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio y las molestias musculares se concentran comúnmente en el cuello y los hombros; también se presenta en las piernas al disminuir el retorno venoso, generando calambres y dolor en los pies”.
3. Al conocer lo que sucede en nuestro cuerpo cuando se permanece mucho tiempo sentado o quieto, queremos que entiendas la importancia de hacer pausas activas durante tu jornada laboral.

BENEFICIOS PARA LA SALUD MENTAL Y RENDIMIENTO:

- Aumenta la concentración y atención
- Mejora la creatividad
- Reduce el estrés
- Aumenta la productividad
- Importancia en el entorno laboral
- Combate el sedentarismo
- Crea un ambiente laboral más saludable
- Es una inversión para la empresa:

METODOLOGIA

La actividad de “una pausa en tu día “se desarrolló por medio de estrategias lúdico-recreativas y dinámicas las cuales consisten en actividades de ejercicios físicos, motores y motrices los cuales se integran para optimizar la atención, reducir la fatiga, promover la salud y crear conciencia del habito de realizar pausas activas dentro de la jornada laboral. Estas actividades incluyen ejercicios de movilidad articular activa, estiramientos musculares, bailo-terapia, ejercicios de respiración consciente, coordinación visomamanual, coordinación visopédica, propiocepción y juegos de equilibrio estatico-dinamico.

Esta actividad se realizó en 4 sesiones durante el mes de agosto de 2025 en las siguientes fechas: 14,15,21 y 31 de agosto de 2025 las cuales se llevaron a cabo en las instalaciones del hogar en espacios amplios y que garantizaran seguridad para los cuidadores de la comunidad de cuidado san José de la siguiente manera:

- Mantenimiento y servicios generales: 14 de agosto de 2025
- Equipo interdisciplinario: 15 de agosto de 2025
- Equipo interdisciplinario: 21 de agosto de 2025
- Equipo de enfermería: 31 de agosto de 2025

La pausa activa se desarrolló por medio de actividades pedagógicas y lúdico-recreativas incluyendo ejercicios de movilidad articular, estiramientos musculares y fortalecimiento muscular contra resistencia. Seguido de actividades de calistenia se realizan circuitos de velocidad, resistencia y coordinación involucrando todas las cadenas musculares del cuerpo humano favoreciendo el sistema osteomuscular, cardiovascular pulmonar y neuromuscular.

Se observa acogida y buena participación por parte de los colaboradores de cada área de la comunidad de cuidado San José.

Anexos: Registro Fotográfico- Planilla de Asistencia

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	 Yennifer Tatiana Murcia Bolívar	Coordinadora	Comunidad de Cuidado San José
	 Diana Marcela Muñoz Méndez	Fisioterapeuta	Comunidad de Cuidado San José
	Planilla de Asistencia	Talento Humano	Comunidad de Cuidado San José
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Realiza actividad : Una pausa en tu día: Respiro al cuidador	Fisioterapeuta	26 de Septiembre de 2025
	No aplica	*No aplica*	*No aplica*
Próxima reunión	05 de Septiembre de 2025		
Elaboró	Diana Marcela Muñoz Méndez- Fisioterapeuta		

Evidencia Fotográfica. Respiro al cuidador: Una pausa en tu día












cc San José
21/08/2025, 11:32:27 a.m.
Autopista Bogota Girardot - Boquerón -
Fusagasugá
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia


31 ago 2025 11:29:19 a. m.
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca


31 ago 2025 11:35:14 a. m.
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca


31 ago 2025 11:37:22 a. m.
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca

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 UNA PAUSA EN TU DÍA 2. Lugar o Localidad o Sede: CC SAN JOSÉ 3. Fecha y hora: 14/AGOSTO/2025 HORA: 10:50 A.M

4. Nombre responsable: DIANA MARCELA MUÑOZ MÉNDEZ. 5. Dependencia responsable: FISIOTERAPIA

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	Maira Toros	CC	1094910991	S José	lavanderia	planta	mairatoros@gmail.com	3157871911	
2	Diana Avendaño Sarmiento	CC	1071518658	S jose	lavanderia	Planta	juansebastianvelez	3144727558	
3	Miguel Antonio Bar	CC	8174020	S José	mantenim.	Planta	Miguel-garzon@20	3107730722	
4	Luz Yamira López Torres	CC	39626567	S José	S.Generales	Planta	lópezyamira759@gm	3017332066	
5	Gloria Ortega	CC	39723930	S José	S Generales	Planta	gloria.ortega6548@gmail.	3142238908	
6	Jose A Rubiano D.	CC.	1069758123	S José.	Mantenimien.	Planta.	J.rubiano83@gmail	3057917111	
7	Diana Ortega	CC	1069752749	S. José	Responsable Ambiental	Planta	reciclasesgs@gmail.	3143798179	
8	Diana Marcela Muñoz M.	CC	1013646587	CC San José	Fisioterapeuta	Contratista	fisioterapeutamarcelam951@gmail.com	3132005388	
9	Yennifer Tatiana Mesa B	CC	1069749817	CC San José	Coordinadora	Contratista	ccsanjose@gmail.com	3142411638	
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.

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: UNA PAUSA EN TU DÍA 2. Lugar o Localidad o Sede: CC SAN JOSE 3. Fecha y hora: 15 / AGOSTO / 2025 HORA 03:30 p.m

4. Nombre responsable: DIANA MARCELA MUÑOZ MENDEZ 5. Dependencia responsable: FISIOTERAPIA

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	Yulay Rojas Vargas	cc	1.108.931.060	cc san jose	T. Social	Contratista	Yulaytsocial@gmail.com	3102611711	
2	Diana Ortega Rojas	cc	1065752714	cc san José	Responsable ambiental	Contratista	ccsanjosesg@gmail	3143790497	
3	Deisy Arias	CC	1014254082	cc San Jose	G. Documental	Contratista	Gdocumentalsanjose@gmail	3204148310	
4	Diana Cajamarca	CC	1069746848	cc san jose	Ipsdriaca	Contratista	Sanjosecconnue@gmail.com	3012322643	
5	Darlene Alzate Pardo	cc	52317413	cc san jose.	Gerontologia	Contratista	cc sanjosegerontologia@gmail.com	3123973281	
6	Johanna Bautista	CC	52492409	cc San jose	Regencia	Planta	regenciasanjose@gmail.com	3122228722	
7	Jessy Gaviria	cc	57106350	cc San jose	Nutricionista	Contratista	nutricionistacc@gmail.com	3249314274	
8	Johanna Rocio Canelo	CC	35251620	CC San José	Psicologia	Contrato	Sanjosepsicologia@gmail.com	3138475164	
9	Diana Marcela Muñoz M.	CC	1013646587	cc san Jose	Fisioterapia	Contratista	fisioterapeutasanjose926@gmail	3132005398	
10	Jennifer Tatiana Mesa B	CC	1069779812	CC San José	Coordinadora	Contratista	ccsanjose@gmail.com	3194291638	
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.

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 UNA PAUSA EN TU DIA 2. Lugar o Localidad o Sede: CC San José 3. Fecha y hora: 21/ AGOSTO/2025 HORA: 11:30 AM

4. Nombre responsable: DIANA MARCELA MUÑOZ MENDEZ 5. Dependencia responsable: FISIOTERAPIA

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	Zulay Rojas Vargas	CC	1108934060	CC San José	T. social	Contratista	Sanpetsocial@gmail.com	3026119111	
2	Darlene Alzate P.	CC	52317413	CC San José.	Gerontología	Contratista	cc sanjose@gmail.com logrote@gmail.com	3123973231	
3	Johanna Gonzalez	CC	52842209	CC San José	Regencia	Planta	regencia.sanjose@gmail.com	3124225722	
4	Diana Ortega Rojas	CC	1069752749	CC San José	Responsable ambiental	Contratista	ccsanjose.ya@gmail.com	3143790977	
5	Deisy Arias	CC	1014254082	CC San José	Gdocumental	Contratista	Gdocumentalsanjose@gmail.com	3204148716	Deisy Arias
6	Diana Caporasco	CC	1069748978	CC San José	Terapeuta Ocupacional	Contratista	sanjosecaporasco@gmail.com	3022326845	
7	[illegible]	CC	57196310	CC San José	Nutricionista	Contratista	nutricionsanjose@gmail.com	3249314274	
8	Johanna Vera Camelo	CC	35251670	CC San José	Psicología	Contratista	sanjosepsicologia@gmail.com	3138475161	
9	Yennifer Tatiana Moreno	CC	1069749981	CC San José	Coordinadora	Contratista	ccsanjose@gmail.com	3192241638	
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

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: UNA PAUSA EN TU DIA 2. Lugar o Localidad o Sede: CC SAN JOSÉ 3. Fecha y hora: 31 / AGOSTO / 2025 HORA 9:20 am

4. Nombre responsable: DIANA MARCELA MUÑOZ MENDEZ 5. Dependencia responsable: FISIOTERAPIA

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	KarenGOuenecho	CC	1003[illegible]3	San Jose	Aux Enfermera	Planta	Kgo4anecho@gmail.	313 26430 27	KGouenecho
2	Paula Rodriguez	CC	1010139141	San José	AUX Enfermeria	Planta	[illegible]	3224614639	
3	Ingrid Morales P.	CC	1069718889	San Jose	Aux ENF	Planta	[illegible]	3154152375	
4	Luis Eduardo Moreno	CC	1003614681	San Jose	Aux Enf	Planta.	luismore@gmail.com	3222813142	
5	Angie camila VILLAS	CC	1111192117	San Jose	AUX ENF	Planta.	[illegible]	3016591036	Angie Villas
6	Ingrid Natalia Mesa	CC	1069766852	San jose	Aux Enfermera	Planta	natali1016@gmail.com	3108152592	Ingrid Mesa
7	Claudia Aldana	CC	1069[illegible]774	San JOSE	Aux/Cm	planta	Claudiaaldana@[illegible]	3225[illegible]777	Claudia
8	Monica Rojas Moreno	CC	1003520393	San JOSE	Aux enfer.	Planta	Rojasmonica32@gmail.com	3205522050	
9	ROSA MORA	CC	3580380	SAN JOSE	AUX ENFERMERIA	PLANTA	rosamora40380@gmail.com	3223829344	ROSA MORA
10	Yolanda Agudelo	CC	40441115	San Jose	aux enfermeria	Planta	fisioterapiayolanda9376@gmail.com	314 2832946	
11	Diana Marcela Muñoz M.	CC	1013646587	San José	Fisioterapeuta	Contratista	fisioterapiayolanda9376@gmail.	3132005388	
12	Yenifer Tatiana Maca B	CC	1069[illegible]817	CC San José	Coordinadora	Contratista	[illegible]	3142[illegible]1686	[illegible]
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.