ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Bello Horizonte

1.2 Localidad: San Cristóbal

2.1. Fecha de Ejecución:

13	2	2026

2. Línea: Respiro al Cuidador

2.2. Nombre del encuentro: BIENESTAR EN ACCIÓN

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Sergio David Sánchez Salcedo

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Propiciar espacios que promuevan el bienestar y las prácticas saludables en el talento humano a través de actividades de gestion emocional, liberacion de estres y desarrollo de nuevos conocimientos.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar señales personales de estrés y desgaste emocional

promover la implementación de estrategias prácticas de regulación emocional y autocuidado.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Momento inicial Se establecerá un entorno de confianza y reconocimiento mutuo entre los participantes, utilizando una narrativa que validará la labor del cuidado desde una perspectiva de horizontalidad y empatía. Se iniciará la sesión mediante la formulación de una pregunta orientadora que invitará a los asistentes a identificar su estado anímico actual a través de una palabra síntesis, permitiendo la expresión libre de emociones como el cansancio o la frustración sin emitir juicios de valor. Se realizará una aproximación conceptual sobre el fenómeno del desgaste emocional, diferenciando claramente entre el estrés funcional y el agotamiento acumulado, describiendo indicadores específicos como la irritabilidad, la desmotivación y la sensación de estancamiento. Se finalizará la apertura con una reflexión sobre la importancia de la escucha interna como mecanismo preventivo, lo cual preparará la disposición del grupo para la profundización en la autogestión emocional.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Momento central Se desarrollará la herramienta técnica denominada semáforo emocional, la cual requerirá que cada participante realice un ejercicio de introspección para clasificar sus hábitos y estados actuales en tres niveles: el color verde para las acciones de autocuidado exitosas, el amarillo para las áreas que presentan descuido y el rojo para los factores críticos que han sido desatendidos. Se facilitará un espacio de silencio para la reflexión personal y se procederá con una socialización voluntaria de los hallazgos, promoviendo la validación colectiva y el apoyo mutuo frente a las señales de alerta identificadas. Se implementará una técnica de regulación fisiológica basada en la respiración consciente y rítmica, guiando al grupo en ciclos de inhalación, sostenimiento y exhalación para favorecer la desactivación del sistema nervioso. Se concluirá la fase mediante la observación y descripción de los cambios corporales percibidos, enfatizando la eficacia de las pausas breves como recursos fundamentales para el mantenimiento del bienestar en la práctica cotidiana.
3.3.3. MOMENTO FINAL	momento final. Pregunta final en el chat: ¿Qué pequeña acción concreta puedes hacer esta semana para cuidarte? Ejemplos: Tomar almuerzo sin celular Salir a caminar 10 minutos Poner un límite laboral Dormir mejor se carrara con la siguiente frase "Cuidarnos no es egoísmo, es responsabilidad profesional. Un talento humano emocionalmente agotado no puede brindar atención humanizada."

3.4 RECURSOS

sonido- internet - computador - sillas - sala - meet.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se llevó a cabo la verificación de los aprendizajes mediante una dinámica participativa, a través de la cual se identificó la apropiación de los conceptos trabajados. Se solicitó a los asistentes definir una estrategia de gestión emocional para su rutina diaria como indicador de transferencia práctica. Asimismo, se observó la capacidad para reconocer las señales de alerta y diferenciar entre el estrés y el desgaste acumulado. Finalmente, se recolectaron percepciones sobre la utilidad de las técnicas de respiración, lo que permitió evidenciar el reconocimiento de la autonomía en la regulación del bienestar y el fomento del buen trato. De los 24 participantes, 20 mostraron el interes y la participacion adecuada, dando respuesta por medio del chat y solicitando la palabra, afianzando los conceptos validando cada emocion manifestada durante la actividad.

fecha de la evaluación del encuentro: 13/02/2026

Nombre del profesional que evalúa: Sergio David Sánchez Salcedo

coordinadora del Centro Comunidad de Cuidado: Diana Cristina Rodríguez

Powered by CamScanner

Marca temporal	Nombre	Correo electrónico	Rol	Numero Telefónico
15/1/2026 11:34:04	Angel Yesid niño poveda	angelnino95@outlook.cc	Auxiliar de enfermería	3209536101
15/1/2026 11:34:06	Angela Patricia Osorio H	aosorioh@sdis.gov.co	Nutricionista	3107373962
15/1/2026 11:34:41	Leidy laura candela gaita	l.l.c.g.0421@gmail.com	Auxiliar de enfermeria	3107588085
15/1/2026 11:35:05	Nubia Jiménez	nubicherry@hotmail.com	Auxiliar de enfermería	3143093678
15/1/2026 11:35:46	Lillibeth castro amortegu	lillibeth_76@hotmail.com	Auxiliar enfermeria	3219956165
15/1/2026 11:35:46	Julieth Fandiño	alexa.yulis@gmail.com	Auxiliar de Enfermería	3225874154
15/1/2026 11:35:51	Diana Marcela Castillo V	dcastillov@sdis.gov.co	Trabajo social	3212656376
15/1/2026 11:36:37	NATHALIA HERRERA MC	nathaliaherrera1102@gm	Enfermera	3214733582
15/1/2026 11:37:14	Jessica Estefania García	jesikita946@gmail.com	Enfermera	3004222958
15/1/2026 11:37:58	María Soledad Sánchez (	solesan3010@gmail.com	Auxiliar de enfermería	3204622552
15/1/2026 11:38:00	Monica ivonne Martinez	monicasuarez27@hotma	Gestion documental	3123818278
15/1/2026 11:40:15	María Fonseca Rodrigue:	marrodriguez16@hotmai	Auxiliar de Enfermeria	3143503499
15/1/2026 11:43:48	Viviana Camelo	vivianacamelod.ts@gma	Tec Enfermería	3002699805
15/1/2026 11:48:29	Lizeth Parra González	dlparrag07@gmail.com	Responsable ambiental	3138896180
15/1/2026 12:11:09	Daniela bohorquez	danielabohorquez@gmai	Auxiliar de enfermeria	3208070448
15/1/2026 13:36:04	Alejandro Pineda	lapineda@unimonserrate	Regente de farmacia	3154425173
13/2/2026 15:31:17	MONICA IVONNE MARTI	monicasuarez27@hotma	GESTORA DOCUMENTAL	3123818278
13/2/2026 15:31:18	Angela Patricia Osorio H	aosorioh@sdis.gov.co	Nutricionista	3107373962
13/2/2026 15:31:19	Lizeth Parra González	dlparrag07@gmail.com	Responsable ambiental	3138896180
13/2/2026 15:31:20	Yesica Estefania García I	jesikita946@gmail.com	Enfermera profesional	3004222958

Powered by CamScanner

Marca temporal	Nombre	Correo electrónico	Rol	Numero Telefónico
13/2/2026 15:31:21	Johan Sebastian Salazar	johannsalazar47@gmail.	Aux de enfermería	3168390310
13/2/2026 15:31:35	Jeymmy Castañeda Rey	jeymcasre1978@gmail.c	Auxiliar de enfermería	3028637434
13/2/2026 15:31:38	Alejandro Pineda	lapineda@unimonserrate	Regente de farmacia	3154425173
13/2/2026 15:31:39	Daniela alejandra bohorq	danielabohorquez09@gn	Auxiliar de enfermeria	3208070448
13/2/2026 15:31:52	María Soledad Sánchez (	solesan3010@gmail.con	Auxiliar de enfermería	3204622552
13/2/2026 15:32:19	Nubia Jiménez	nubicherry@hotmail.com	Auxiliar de enfermería	3143093678
13/2/2026 15:32:27	Jefry Sandoval	tantarot@hotmail.com	Aux-enfermeria	3104568591
13/2/2026 15:32:28	Angel niño	angelnino95@outlook.cc	Auxiliar de enfermeria	3209536101
13/2/2026 15:33:01	María Fonseca Rodrigue:	mariafonsecarodriguez@	Auxiliar de Enfermeria	3143503499
13/2/2026 15:35:20	Lillibeth castro amortegu	lillibeth_76@hotmail.con	Aux de enfermeria	3219956165
13/2/2026 15:37:08	Maira Calderón	mairacalderon95@hotma	Auxiliar de enfermería	3177189077
13/2/2026 15:47:29	Yenifer Paola Ovalle Pine	ovalleyenifer55@gmail.c	Auxiliar de enfermería	3218582536
13/2/2026 15:57:20	angela Maria Rico	envejezeractivo@hotmai	gerontologa	3144268244
13/2/2026 16:07:25	Richard Olaya Montañez	rolayam@unal.edu.co	Enfermero profesional	3156320049
13/2/2026 16:07:52	FABIO MARIN	fmarinr@sdis.gov.co	pedagogia	3178661989
13/2/2026 16:11:58	Leidy candela	l.l.c.g.0421@gmail.com	Auxiliar de enfermería	3107588085
13/2/2026 16:13:32	Angela Fernanda Rodrígu	angela.rodriguez.cajama	Auxiliar de enfermería	3124911684
13/2/2026 16:22:47	Nathalia Herrera Moreno	nathaliaherrera1102@gn	Enfermera	3214733582
13/2/2026 16:49:50	Diana Marcela Castillo V:	dcastillov@sdis.gov.co	Trabajo Social	3212656376
13/2/2026 17:23:56	Katerin Julied Diaz Gonz:	katikadiaz78@gmail.con	Docente educación físic:	3005183867

Powered by CamScanner