ACTA N° 118

FECHA: Bogotá, 12 Marzo de 2024

HORA: 9:00 a.m.

LUGAR: Centro Comunidad de Cuidado Tierra del sol

TEMA: Eje de atención: “Cuidado Integral”, Línea de atención: “Respiro a Cuidadores”, título de la actividad: Cuidando al Cuidador – Autocuidado y servicio.

ASISTENTES:

Coaching Activistas ORG

Talento Humano de la Comunidad de Cuidado Tierra del Sol.

ORDEN DEL DÍA:

1. Introducción
2. Objetivos
3. Metodología
4. Materiales.
5. Retroalimentación.

DESARROLLO:

1. 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 el cuidado hacia los cuidadores.

Teniendo en cuenta la articulación realizada el año anterior con la organización social Activistas, org, se priorizo que los recursos gestionados por esta, fueran ofrecidos por medio de un programa especial para el talento humano, es por ello que, teniendo presente este ejercicio de priorización, se programaron tres sesiones orientadas especialmente al acompañamiento emocional en el talento humano.

La sesión correspondiente para el mes de marzo corresponde al tema como evitar el síndrome del desgaste del cuidador a partir de la reflexión con relación al autocuidado y como lo relacionamos con el servicio.

2. Objetivos:

Definir espacios destinados para prevenir y atender la carga que genera la demanda del cuidado a persona mayores a través de acciones que proporcionen calidad de vida y promuevan el bienestar del talento humano.

3. Metodología:

Para garantizar la mayor participación posible del talento humano, se programaron dos sesiones con la misma temática siendo esta “El Primer servidor, soy yo”, Autocuidado y servicio.

Inicialmente se hace la presentación del video sobre cómo evitar el síndrome del desgaste del cuidador https://youtu.be/yISUoDrq5jo?si=XNtIDyVVLY3PlMm2, cuyo contenido hace referencia a signos que nos puede estar llevando a síndrome del quemado. Hace un reconocimiento de todas las emociones y sentimientos que produce la labor de ser cuidadores.

Enuncia los signos y síntomas que nos puede estar llevando a presentar desgaste por asumir el rol de cuidador, entre ellos deseos de huir, actividad dispersa, irritabilidad, dificultad para concentrarse, falta de atención perdiendo los detalles importantes, dormir menos de tres horas seguidas, baja de peso, la intensidad y la frecuencia de los síntomas es lo que permite el diagnostico diferencial si se esta transitando por un simple agotamiento o se encuentra en el síndrome del desgaste. Si algunos de estos síntomas están presentes de manera constante es pertinente buscar ayuda profesional.

Posterior a ver el video se hace apertura para la reflexión, y se alimenta con frases de reconocimiento frente a los cuidadores como primer servido.

De manera magistral se explica cuales son los estilos de reciprocidad (Donante, receptor, equilibrador o donante, se realiza una nueva reflexión a partir de la identificación en cada uno de estos estilos de reciprocidad. “Ser «otrista» significa estar dispuesto a dar más de lo que recibes, pero teniendo siempre la vista puesta en los propios intereses, utilizándolos a modo de guía para elegir cuándo, dónde, cómo y a quién donamos (…) cuando la preocupación por los demás se empareja con una dosis sana de preocupación por uno mismo, los donantes presentan una tendencia menor a quemarse y consumirse y están mejor posicionados para florecer” (Adam Grant).

Se cierra con la reflexión de como convertirnos en donantes de éxito.

Para finalizar la jornada se realiza la dinámica Túnel del amor, espacio en el que cada participante le dice al oído a una persona un detalle que admire de su actitud de servicio.

Materiales

Sonido

Música

Video beam

computador

4. 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 dentro de las instalaciones de la Comunidad de Cuidado.

A la primera sesión desarrollada en dos jornadas distintas se logró la asistencia de 32 personas del talento humano, vinculándose los distintas áreas, correspondientes a los servicios de alimentos, servicios generales, servicios primarios, equipo profesional y técnico operativo.

El talento humano en general a considerado de importancia contar con espacios propios que permitan aplicar las estrategias de cuidado y autocuidado, sensibilizándose frente a la importancia de un proceso de envejecimiento activo.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Segunda sesión se realizará en el mes de abril	Psicología Coaching Activistas Org.	Por definir

CONVOCATORIA. Ninguna

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Rina Milena Castillo	Psicología	CCC Tierra del Sol	
Raquel Pinto	Coordinación	CCC Tierra del Sol	

Anexos: se adjunta lista de asistencia – registro fotográfico

Elaboró: Rina Milena Castillo Pardo

REGISTRO FOTOGRAFICO





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023	
Versión: 1	
Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Autocuidado y servicio. 2. Lugar: CCC Tierra del Sol 3. Fecha y hora: 5/03/2024 Hora: 9:00 am

4. tem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Rina M. Castillo	37621973	CCC Tierra del Sol	Psicologa	Contratista	rmcastillop76@gmail.com	3132124720	
2	Karen Reyes Torres	1000988080	CCC Tierra del Sol	Auxiliar enfermeria	Contratista	karen2554@gmail.com	3118394880	Karen Reyes P.
3	Liney Bolaños	56956395	CCC Tierra del Sol	Servicios generales	contratista		3202696729	
4	Isabel Tano Ortiz	50955.550	CCC Tierra del Sol	Servicio de alimentos	Contratista	isabeltano.71@gmail.com	3204767755	
5	ASTRID CARREÑO R	1065614339	CCC TIERRA DEL SOL	SERVICIO ALIMENTOS	CONTRATISTA		3169976256	ASTRID CR
6		5072396	tierra del sol		Contratista			
7	Diana Ovalle	49.723.921	CCC Tierra del sol	Auxiliar enfermeria	contratista	gabriela030707@hotmail.com	3209727389	Diana O
8	Jonathan Ramos	1030563649	CCC Tierra del sol	Aux. enfermeria	contratista	jhonvaph-18@hotmail.com	3103740598	
9	Camila Rodriguez.	1033814791	CCC Tierra del sol	Aux enfermeria	Contratista	Manalamalahamcamdez360@gmail.com.		
10	Luis Pacheco	1010015341	CCC Tierra del sol	Tec SA	Contratista	luispg32@gmail.com	3112877183	
11	Carolina Alarcon	1030533984	CCC Tierra del sol	Aux enfermeria	Contratista	cafrente.acar@hotmail.com	3227021504	Carolina Alarcon
12	Wendy Diana Villafañe Hernandez	1094083264	CCC Tierra del sol	Ocupacional	Contratista	wendyvillafane@gmail.com	3209475006	
13	Jennifer Miranda	1024500004	CCC Tierra del sol	GD.	Contratista	Jennifer.Jer0530@gmail.com	3144420567	
14	Clara Cano R	51610547	CCC Tierra del	Aux TO	contratista	claudiapet@gmail.	3165296672	
15	Yudi Andrea Valera	52285951	CCC tierra DE SOL	aux enfermeria	contratista	yvalera385@gmail.com	3028684517	
16	Gregorio Pulido	79183390	CCC Tierra del sol	Aux Enfermeria	Contratista	Gregor74721@Hotmail.com	3112099459	
17	Lina Maria Mantilla	63.558.046	Activista	Coach		lina.ojeda@gmail.com	3123305612	Lina M.
18	PILAR RUBIO	52335518	ACTIVISTA			pilarubio@yahoo.com.ar	3204815416	
19								
20								

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023 Página: 1 de 1

1. Tema: Autocuidado y Servicio 2. Lugar: CCC Tierra del Sol 3. Fecha y hora: 12/03/2024 Hora: 9:00 a

4. ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Raquel Ruth Sanchez	52100787	CCC Tierra del Sol	Coordinadora	contratista	raquelart21@gmail.com	3138173953	
2	Mary Johanna Gomez S	52883785	CCC Tierra del Sol	Prof Enfermera	Contratista	mjgomezs@hotmail.com	3133646660	
3	Oscar Guillen C.	1024511264	CCC Tierra del Sol	TS.	Contratista.	@Guillensuarez6@gmail.com	3203658141	
4	Noreidy Garcia	1072105423	CCC Tierra del Sol	Aux. Enfer	Contratista	noreidy1029@Gmail.	3202012664	
5	Ellison Duque V	1030547900	CCC tierra del sol	Enfermero	Contratista	ccctierradelsol@gmail.com	3142184940	
6	Liliana Damian	52180976	CCC Tierra del Sol	Auxiliar Enfermeria	contratista	lili-1980@hotmail.com	3228280970	
7	Andrea Ramirez	1012410077	CCC tierra del sol	AUX enfermera	contratista	andreita3812@gmail.com	3232269241	
8	DIANA MENDEZ	1023937192	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermeria	contratista	[illegible]@gmail.com	3178312553	
9	IVON HERNANDEZ	53094637	CCC Tierra del sol	Aux Enfermeria	Contratista	ivonhernandez4985@gmail.com	319 6604892	
10	ALEJANDRA POZO R	1014208930	CCC TIERRA DEL SOL	SERVICIOS GENERALES	CONTRATISTA	[illegible]	3007264071	
11	[illegible]	1886489	CCC Tierra Sol	[illegible]	[illegible]	[illegible]	3223284206	
12	Cristian Andres Ortiz	1010224317	CCC Tierra Sol	Aux Enfermeria	contratista	cristianortizsalcedo@gmail.com	3104710823	
13	Luz Marcela Peralta	1140731381	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermera	Contratista	Trocal.coral@hotmail.com	3147674603	
14	Mónica Vargas Cabrales	51975747	CCC tierra del sol	Aux. Enfermeria.	Contratista.	vargasmonica211@gmail.com.	3013737732.	
15	Dayan Pardo	1018488061	CCC Tierra Sol	Lavanderia	contratista	[illegible]	3137580382	
16	[illegible]	79942146	CCC. TIERRA SOL	AUX ENFERMERA	CONTRATO	[illegible]	3227881213	
17	Juliana Reyes	1072192280	CCC Tierra Sol	Aux Enfermera	Contratista	Julianareyes9414@gmail.com	3142020977	
18	Luisa Fernanda Leon	1030526655	CCC Tierra del Sol	Gerontologa	Contratista	lfleonmercado@gmail.com	3188032848	
19	fair yancy castrillon	52371846	C.C.C Tierra del Sol	Fisioterapeuta	contratista	docfairyancy@gmail.com	3108830501	
20	Myriam Viviana Sachica	52583005	C.C.C Tierra del Sol	Auxiliar Enfermeria.	Contratista	[illegible]	3222879692	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023	
Versión: 1	
Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Autocad y Sensico 2. Lugar: CAC Nieva II et 1 3. Fecha y hora: 12/03/2024 Hora: 9:00 a

4. ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Javier Villalba	79615190	CAC Tierra del Sol	T. Operativo	Contratista	villalba.javier16@gmail.com	3213819755	
2	Angela K. Santamaría R	52075303	CAC Tierra del Sol	Regente.	Contratista	arsanta@hotmail.com	3178142929	
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.