Lugar	COMUNIDAD DE CUIDADO GOLONDRINA
Fecha	09/1/2026
Tema	**ACTIVIDAD MANOS QUE CUIDA, RESPIRO AL CUIDADOR. 19-12-2026**
Desarrollo	• **Caja de Sugerencias**. 09/1/2026 – 09:00 am A 09:30:am La actividad *Respiro al cuidador – Caja de sugerencias* tuvo como objetivo generar un espacio formal de escucha activa, participación y reflexión dirigido a los cuidadores, orientado al reconocimiento de su rol, la expresión emocional y la identificación de necesidades, percepciones y oportunidades de mejora relacionadas con su labor cotidiana y con las dinámicas propias del entorno institucional; la actividad se desarrolló mediante una estrategia participativa y confidencial, en la cual se entregó a cada cuidador un formato estructurado con preguntas abiertas que facilitó la expresión libre de sentimientos, cargas emocionales, situaciones generadoras de estrés, requerimientos de apoyo y propuestas de mejora, las cuales fueron consignadas de manera escrita y depositadas en una caja de sugerencias dispuesta específicamente para tal fin, garantizando un ambiente de respeto, confianza y anonimato; como resultados, se evidenció una participación activa y reflexiva por parte de los cuidadores, así como la identificación de factores asociados a la carga emocional, la necesidad de fortalecer los espacios de acompañamiento psicosocial, la implementación de estrategias de autocuidado, la mejora de los canales de comunicación interna y el fortalecimiento del trabajo en equipo, aspectos que inciden directamente en el bienestar del cuidador y en la calidad del cuidado brindado; en conclusión, los aportes recopilados a través de esta actividad permiten reconocer la importancia de generar y sostener espacios institucionales de escucha y contención emocional, constituyéndose en una herramienta pertinente para la toma de decisiones, el diseño de acciones de mejora continua y el fortalecimiento del clima institucional, reafirmando el valor del cuidador como actor fundamental dentro de la comunidad de cuidado y la necesidad de continuar promoviendo intervenciones orientadas al bienestar integral y a la calidad del servicio. Anexos: Registro fotográfico. Planilla de asistencia.

- **Cuidamos a quienes cuidan**. 30/1/2026 – 01:00 pm A 2:00:pm

La segunda sesión de la línea de respiro al cuidado, se denomina “Cuidamos a quienes nos cuidan” la cual tuvo como objetivo reconocer, valorar y dignificar la labor desempeñada por los cuidadores de la comunidad de cuidado, fortaleciendo su bienestar emocional, el sentido de pertenencia institucional y las relaciones interpersonales entre los colaboradores; la actividad se desarrolló mediante la entrega de un almuerzo a los cuidadores como acto simbólico de agradecimiento, el cual fue realizado por el coordinador de la comunidad de cuidado, quien dirigió un mensaje de reconocimiento resaltando el compromiso, la responsabilidad, la vocación de servicio y la importancia del rol del cuidador en la atención integral de las personas usuarias, generando un ambiente de cercanía, respeto y valoración; durante el espacio compartido, se promovió la interacción y la socialización entre los colaboradores, favoreciendo el fortalecimiento de los vínculos laborales, la comunicación asertiva y el trabajo en equipo, en un contexto diferente al de la rutina diaria; como resultados, se evidenció una participación activa y una respuesta favorable por parte de los cuidadores, quienes manifestaron gratitud y disposición, así como una percepción positiva frente al reconocimiento institucional, impactando de manera significativa en la motivación, el clima organizacional y el compromiso con sus funciones; en conclusión, esta actividad permitió consolidar acciones institucionales orientadas al cuidado del cuidador, reafirmando la importancia de implementar estrategias de reconocimiento y bienestar que contribuyan a la satisfacción laboral, al fortalecimiento del sentido de pertenencia y a la mejora continua de la calidad del servicio brindado dentro de la comunidad de cuidado, destacando el valor humano y profesional de quienes, día a día, ejercen una labor fundamental en el acompañamiento y cuidado de la población atendida.

Materiales para la actividad:

- Computador
- Lapiceros.
- Lista de asistencia.
- Teléfono para el registro fotográfico.

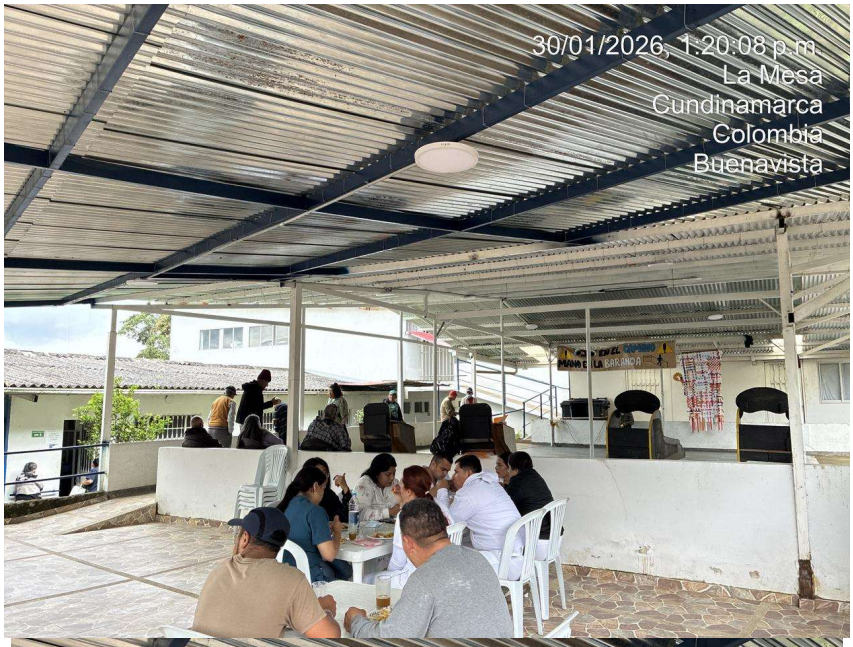
Recursos humanos:

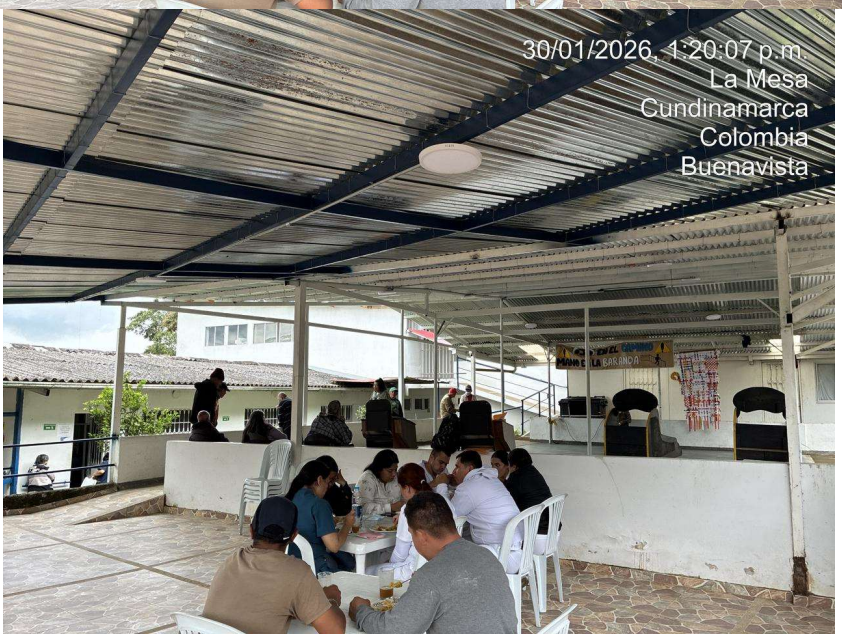
Personal que participó en la actividad.

Anexos:
Registro fotográfico.
Planilla de asistencia


9/01/2026, 9:20:08 a.m.


9/01/2026, 9:23:48 a.m.





NOTA: El registro fotográfico quedará guardado y reposará en el Drive de la comunidad de cuidado. https://drive.google.com/drive/folders/1ITMpPZMQa4RUqM-OUEmkjUnm36Cn7_aL?usp=drive_link

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Se anexa planilla de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Continuar con las actividades, para fortalecer la capacidad de los participantes para identificar, comprender y manejar las fuentes de estrés de manera saludable, promoviendo su bienestar físico y emocional.	PSICOLOGIA	28 de febrero
Próxima reunión	Según programación mes de febrero		
Elaboró	Nancy Rocio Rojas – Psicóloga		

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 — 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Golondrinas — 3. Fecha y hora: 09-01-2026

4. Nombre responsable: Nancy Paola Rojas — 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	Faisury Llanos	CC	1072432190	Golondrinas	R. Ambiental	Contratista	cc6golondrinas@gmail.com	3173330853	
2	Angie Palacio.	CC	2068927??	Golondrinas	Talentista	Contratista	[illegible]	312594[illegible]	
3	Carmona López	CC	52781208	CC Golondrinas	Fisio	Contratista	Fisiogolondrinas gmail.com	3132160057	Carmona L
4	Jenna Hernandez	CC	1073[illegible]	CC Golondrinas	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3202[illegible]	
5	Luz Mary Rios	CC	35534669	CC Golondrina	Regente	Contratista	[illegible]	3144[illegible]	Luz Mary Rios
6	Doris Pereira Martinez	CC	1072[illegible]	CC Golondrinas	Aux Enfermería	Contratista	Pereirabustillo@gmail.com	3138[illegible]	
7	Yolanda García T	CC	1072[illegible]	CC Golondrinas	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3774[illegible]	Yolanda García T
8	Leidy Villamil	CC	1019[illegible]	CC Golondrinas	TO	Contratista	teo.golondrinas@gmail.com	3229[illegible]	
9	Diana Vargas	CC	1072[illegible]	Golondrinas	Archivo	Contratista	archivogolondrinas@gmail.com	3017009589	Diana Vargas
10	Javier Vela S.	CC	80429913	CC Golondrinas	P. de Ste	Contratista	[illegible]	3108[illegible]	
11	María del Carmen Gallego	CC	1036[illegible]	CC Golondrinas	AUX Enfermería	Contratista	[illegible]	3107[illegible]	María Gallego
12	Liseth Johana Cuervo Bonilla	CC	[illegible]	CC Golondrinas	Aux enfermería	Contratista	[illegible]	3144[illegible]	[illegible]
13	T. Manuela Arias C	CC	1072[illegible]	CC Golondrinas	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3132[illegible]	T. Manuela A.
14	Carlos Mario Ramirez	CC	1142[illegible]	Golondrinas	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3044064826	Carlos Mario
15	Paola Rodriguez Gamboa	CC	1026[illegible]	CC Golondrinas	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3228[illegible]	Paola Rodriguez
16	Kona Tatiana Ovalle	CC	1072[illegible]	CC Golondrinas	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3232303153	Kona T. O.
17	Dina Yuliana Gil Cuenca	CC	52[illegible]	CC Golondrinas	Auxiliar	Contratista	[illegible]	3223023[illegible]	
18	Gina Alejandra Camilo	CC	1072[illegible]	CC Golondrinas	Aux Enfermería	Contrato	che-ale01@hotmail.com	3135970416	Gina C.
19	Ana Mitchell Cifuentes	CC	1007[illegible]	CC Golondrinas	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3227300850	[illegible]
20	Robert Velasco	CC	1077[illegible]	Golondrinas	Aux Enfermería	Contratista	velasco@gmail.com	3223[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

Scanned with CamScanner

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 2. Lugar o Localidad o Sede: cc Colondrinas 3. Fecha y hora: 09-01-2026

4. Nombre responsable: Nanci Pocio Rojas 5. Dependencia responsable: Psicologia.

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	Miyn Ariel Pinto Tam	cc	1030501431	Ax enfermeria	Ax enfermeria	Contratista	[illegible]	3112947963	[signature]
2	[illegible]	cc	39697131.	Cocina.	Ax cocina	Contratista	luzdeventosagmail.	3507541214.	[signature]
3	Sandra Patricia Oviedo	cc	52839603	Cocina	Ax Cocina	Contratista	caviedossandra16@gmail.com	3179493275	[signature]
4	Shirley Katiana Vergel	CC	1081798702	goleta	S. general	Contrato	shirley-vergel@hotmail.com	3229516197	[signature]
5	Dany Barrios Martinez	cc	1124066993	Colondrinas	Tecnologo	contratista	dbarrios06@gmail	3154731775	[signature]
6									
7									
8									
9									
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.

Scanned with CamScanner

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 | 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Golondrinas | 3. Fecha y hora: 30-01-2026

4. Nombre responsable: Nancy Rojas | 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	Robert Velorio	CC	1072476157	Golondrinas	Aux Enfermería	Contratista	velorioroberto@gmail.com	3227159574	
2	Angie Palacio.	CC	20689778	Golondrinas.	Tallerista	Contratista	terapiaocupacional@...	3125446579.	
3	Lorena Lopez	CC.	52781258	Golondrinas	Fisio	Contrato	Fisioterapegoland.	3152160059	
4	Faiber Llanos	CC	1072432190	Golondrinas	R. Ambiental	Contratista	ecogolondrinas@gmail.	3173370843	
5	Johana Hernandez	CC	1070	CC Golondrinas	Aux Enfer.	Contratista		3202	
6	Doris Perera Martinez	CC	1072422993	CC Golondrinas	Aux Enfermera	Contratista	Perezdorisp@gmail.com	3138751628	
7	Yolanda Garcia T	CC	1072124019	CC Golondrinas	Aux Enfermera	Contratista	nicolle.tegano@hotmail.com	3124151153	
8	Leidy Villamil	CC	1014115776	CC Golondrinas	T.O	Contratista	tegolondrinas@gmail.com	3229479830	
9	Juan Diego Boada	CC	1019145592	CC Golondrinas	TS	contratista	[illegible]	3142802252	
10	Diana Vargas	CC	1072424836	Golondrinas	Archivo	Contratista	archivogolondrinas@gmail.com	3017009589	
11	Javier Vela	CC	80429913	CC Golondrinas	P. Arte	Contratista	[illegible]	3168000935	
12	Marra del Carmen Gallego	CC	1036835877	CC Golondrinas	Auxiliar Enfermería	Contratista		3107503058	
13	Lizeth Tatiana Suarez L	CC	1014316527	CC Golondrinas	Aux enfermería	contratista		3144659314	
14	Transito Mayerly Arias	CC	1072428583	CC Golondrinas	Aux Enfermería	Contratista		3132176537	
15	Carlos Moreno Ramirez	CC	1142773435	CC Golondrinas	Aux Enfermería	Contratista		3044069826	
16	Paula Rodriguez Gamboa	CC	1069402407	CC Golondrinas	Aux Enfermería	Contratista		3228566997	
17	Ronal Rubiano O.	CC	107	CC Golondrinas	Aux Enfermería	contratista		3232303153	
18	Dina Maryuri Gil Yanez	CC	52616941	CC Golondrinas	Aux Enfermería	Contratista		3223067997	
19	Gina Carrillo Dossan	CC	1022969377	CC Golondrinas	Aux Enfermería	contrato		3135470416	
20	Ingrid Mitchell Calderon	CC	1007154981	CC Golondrinas	Aux Enfermería	contratista		3229300850	

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