

ACTA N° 101**FECHA:** 27/11/2023**HORA:** 3:00 Pm -04:00 Pm**LUGAR:** Comunidad de Cuidado Los Robles.**TEMA:** Eje (Cuidado integral), **Línea** (Respiro al cuidador), **Actividad** Meditemos / Meditemos juntos**ASISTENTES:** Ver planilla adjunta**ORDEN DEL DÍA:**

1. Objetivo de la actividad
2. Introducción de la actividad
3. Metodología
4. Materiales
5. Compromisos
6. Anexos

DESARROLLO**1.OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD**

Dar a conocer al talento humano la importancia de realizar actividades que le contribuyan a su salud , permitiendo reducir la sobrecarga física y mental producida por el rol del cuidador.

2. INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La meditación es una práctica milenaria que tiene como propósito cultivar estados mentales que nos proporcionen bienestar y tranquilidad. Se trata de centrar la atención en algo, para reducir al mínimo los pensamientos o sentimientos que distraen o causan tensión, la meditación tiene muchos beneficios para la salud, tanto física como mental. Entre ellos, se incluyen, reducción del estrés y la ansiedad, mejora del estado de ánimo, aumento de la concentración y la atención, mejora de la calidad del sueño, reducción del dolor, mejora de la función cognitiva, por tal motivo, es importante dar a conocer al talento humano la importancia de realizar estas actividades que le contribuyan a su salud.

3. METODOLOGÍA

se da la bienvenida y se explica como va ser el desarrollo de la actividad:

1. se hace desplazamiento de talento humano a taller ya que es un lugar tranquilo
2. se acuesta el talento humano en colchonetas en posición decúbito supino.
3. se enciende el incienso lavanda: posee propiedades relajantes, ayuda a calmar los nervios y a armonizar la mente, combate el dolor de cabeza, la irritabilidad y ayuda a apaciguar las emociones.
4. Se enciende el baffle y con ayuda del dispositivo de reproducción se coloca una meditación guiada con duración de 30 minutos.
5. Durante la meditación se da la orientación para centrar la respiración y relajar los músculos
6. Finalizando la meditación, se va realizando activación de manera gradual con el fin de alterar la conciencia de manera brusca.

4. MATERIALES

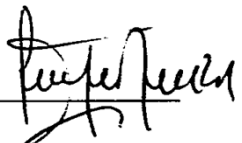
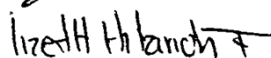
Baffle
Dispositivo de reproducción (celular)
Colchonetas
Incienso lavanda
Quemador de incienso
Planilla de asistencia

5. Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Se ejecutará de manera bimestral con todo talento humano	Lizeth Hilarión	Enero del 2023

CONVOCATORIA. No aplica

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Johanna Escobar	Coordinadora	Comunidad de Cuidado los Robles	
Lizeth Hilarión forero	Fisioterapeuta	Comunidad de Cuidado los Robles	

6. Anexos: Planilla de asistencia y registro fotográfico

Elaboró: Lizeth Hilarión – Fisioterapeuta

REGISTRO FOTOGRAFICO



 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GO-023 Versión: 1 Fecha: Memo 12023023863 - 14/08/2023 Página: 1 de 1
--	--	--

1. Tema: Reparación audición/medicinas 2. Lugar: Comunidad de Ciudad los robles 3. Fecha y hora: 27/11/2023

4. Item	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	FABIAN GARCIA R	1072189255	CC LOS ROBLES	PSICOLOGO	CONTRATISTA	comunidad de ciudad los robles@gmail.com	3102816447	Fabian Garcia
2	Ledy Tatiana Naranjo	1074471371	CC LOS ROBLES	T. Social	Contratista	cps los robles@gmail.com	3212174448	Ledy Tatiana
3	Martha Gocky	3962051	CC Ciudad	Contratista	Contratista	marthagocky@gmail.com	3112222102	Martha Gocky
4	Sandra Elena Murillo Estrada	66856711	CC LOS ROBLES	Representante	Contratista	cps los robles@gmail.com	3112300067	Sandra Elena
5	Martha Mojallon	52.112528	CC LOS ROBLES	Auxiliar	Contratista		3108593706	Martha Mojallon
6	Lina Ada Cordoba	101313984	CC LOS ROBLES	Auxiliar de cocina	Contratista	cordoba lina057@gmail.com	3142964178	Lina Ada
7	Rafael Barona	3525185	CC LOS ROBLES	Auxiliar de cocina	Contratista	rafaelbarona@gmail.com	3108573437	Rafael Barona
8	Karen Vergara	1023894851	CC LOS ROBLES	Señal	Contratista	kar2662@gmail.com	3024409492	Karen Vergara
9	EDM RODRIGUEZ	107300292	CC LOS ROBLES	Señal	Contratista		3214571072	EDM RODRIGUEZ
10	Angel Rojas Bullin	52301548	CC LOS ROBLES	Auxiliar de cocina	Contratista		3206834999	Angel Rojas
11	Daryne S. Rueda	39621607	CC LOS ROBLES	Auxiliar de cocina	Contratista		3124751530	Daryne S. Rueda
12	Hilda Romero	106974082	CC LOS ROBLES	Archivo	Contratista		3219126792	Hilda Romero
13	Carolina Martinez	106973002	CC LOS ROBLES	Enfermera	Contratista		3144355935	Carolina Martinez
14	Isabel Alfaro	39725155	CC LOS ROBLES	T.O	Contratista		3156020529	Isabel Alfaro
15	Ada Yolanda Garzon Galeano	53931258	CC LOS ROBLES	Tallerista	Contratista		3229256169	Ada Yolanda
16	Gloria Villalobos	52.890.097	Comunidad de Ciudad Los Robles	Nutricionista	Contratista	angelizavillalobos@hotmail.com	3176988861	Gloria Villalobos
17	OPERAZON CASANOVA	40088146	CC LOS ROBLES	Genialista	Contratista	genialista@gmail.com	3144436347	OPERAZON CASANOVA
18	Janeleth M. M. M.	1016040882	Comunidad de Ciudad Los Robles	Ambiental	Contratista	CCSVANIASGAE@gmail.com	3057211095	Janeleth M. M. M.
19	Diana Rodriguez	1073131041	Los Robles	mantenimiento	Contratista	bduran475@gmail.com	3102313311	Diana Rodriguez
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.