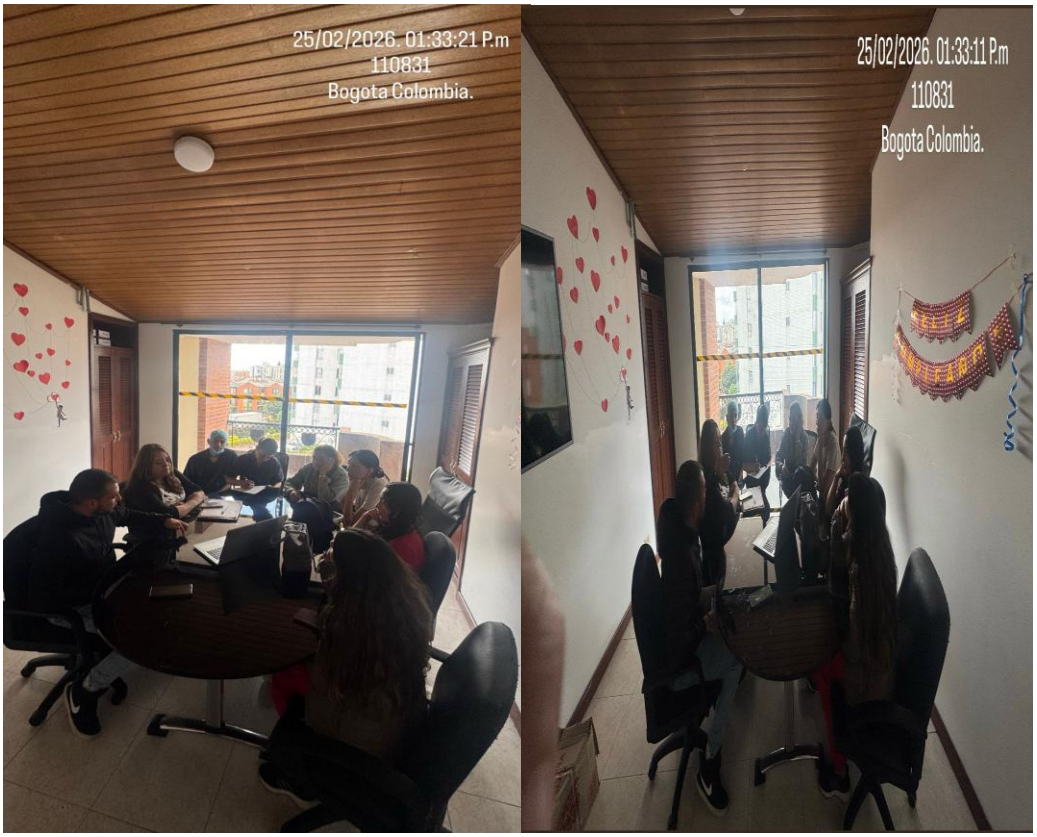
Lugar	Centro De cuidado Transitorio Villa Kennedy
Fecha	25/02/2026 01:00 p.m. 02:00 p.m.
Tema	Cuidado al cuidador
Desarrollo	Promover la activación física, la disminución de tensiones musculares y la mejora del estado de ánimo del talento humano del centro transitorio villa kennedy, mediante ejercicios dinámicos, de movilidad y coordinación durante la jornada laboral. Preparar el cuerpo para el movimiento, aumentar ligeramente la frecuencia cardiaca y activar articulaciones. **Actividades:** • Marcha en el puesto (movimiento suave de brazos). • Movilidad articular: o Cuello (flexión, extensión y giros suaves). o Hombros (círculos hacia adelante y atrás). o Muñecas y tobillos. • Respiración profunda (3 inhalaciones y exhalaciones controladas). Disminuir progresivamente la intensidad y promover bienestar. **Actividades:** • Estiramientos estáticos suaves (cuello, espalda y piernas). • Ejercicio de respiración guiada: o Inhalar en 4 tiempos. o Sostener 2 tiempos. o Exhalar en 6 tiempos. • Mensaje motivacional breve sobre autocuidado y productividad saludable. Evaluación de la actividad: Se evidenció participación activa, disposición positiva y mejora en la energía del grupo. Los colaboradores manifestaron sensación de alivio en cuello y espalda, así como mayor concentración posterior a la pausa activa. Se anexa listado de asistencia FOR-GD-023 con asistencia de 09 personas del talento humano. REGISTRO FOTOGRAFICO

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">
</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td>Marcela Acosta Pulido</td><td>Coordinadora</td><td>Centro de Cuidado Transitorio Villa Kennedy</td></tr>
<tr><td>Robert Alberto Ruiz Ortiz</td><td>Profesional en Deportes,educación física y recreación.</td><td>Centrocuidado transitorio Villa Kennedy</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td>No aplica</td><td>N/A</td><td>N/A</td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="3">No Aplica.</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">Robert Alberto Ruiz Ortiz/ Profesional en deportes, Educación física y recreación. /Centro de cuidado transitorio villa Kennedy.</td></tr>
</table>

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo 20240196631 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Cuidado al Cuidador 2. Lugar o Localidad o Sede: Kennedy 3. Fecha y hora: 25/02/2026

4. Nombre responsable: Robert Alberto Ruiz Ortiz 5. Dependencia responsable: Centro de Cuidado Transitorio Villa Kennedy.

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	Jessica Paola Burgos	CC	1102872181	CCT Villa Kennedy	servicios generales	contratista	Jesspaofe@hotmail.com	3015854961	
2	Ronald Burgos de la Parra	CC	1002490900	C. Villa Kennedy	S/Generales	Contratista	Ronaldburgos1982@gmail.com	3217309787	
3	Rocio Rodriguez	CC	52153314	CCT villa Kennedy	Trabajo Social	contratista	rociorodriguezsaenz@hotmail.com	3208	
4	Diana Milena Gutierrez G	CC	52700608	CCT Villa Kennedy	Facilitadora	Contratista	dianamilenagutierrez1@gmail.com	3156136980	
5	Stella Garcia	CC	52698951	CCT VILLA KENNEDY	Psicologa	Contratista	stellagarcia@gmail.com	3138 1863	
6	Andrea Acosta A.	CC	1015468680	CCT villa Kennedy	T. Ocupacional	Contratista	andreaacostha@hotmail.com	313 314 0303	Andrea A.
7	Beatriz Yuliet Martinez	CC	1031130142	CCT Villa Kennedy	Gestion Documental	Contratista	Yuliet@gmail.com	3118826694	
8	Robert Alberto Ruiz	CC	1030614925	CCT villa kennedy	Educador Fisico	Contratista	robertruiz@gmail.com	3501667872	
9	David Izquierdo V	CC	1024507938	CCT Villa Kennedy.	Psicologo	Contratista	davidizquierdo.sst@gmail.com	3024613825	
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