ACTA N° 918 COMUNIDAD CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA 2022

FECHA: Bogotá D.C., agosto, 10 de 2022.

HORA: 10:00 a.m. – 4:00 p.m.

LUGAR: CC HOGAR CASA NOSTRA – Salón Múltiple

TEMA: Taller: Técnicas para la regulación del estrés

ASISTENTES: Diana Maritza Malpica (responsable de la actividad), Ing. Fredy Alexander Segura Poveda, Jessica Cabrera (coordinador responsable de la unidad operativa), talento humano

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo.
2. Introducción.
3. Desarrollo.
4. Materiales a utilizar.
5. Compromisos.
6. Anexos

DESARROLLO:

Objetivos:

Ofrecer a los trabajadores de la comunidad del Hogar Casa Nostra un espacio de aprendizaje vivencial, reflexivo y motivante para practicar diversas técnicas holísticas en el día a día logrando estados de tranquilidad y manejo asertivo de situaciones a nivel individual y laboral.

Introducción:

El estrés laboral es un fenómeno, cada vez más frecuente, que está aumentando en nuestra sociedad, fundamentalmente porque los tipos de trabajo han ido cambiando en los últimos años. Afecta al bienestar físico y psicológico del trabajador y puede deteriorar el clima organizacional. Llamamos estrés laboral a un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento del trabajador a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, el entorno o la organización del trabajo, este se puede prevenir o controlar de distintas formas como, por ejemplo: control en la alimentación, practicar algún deporte, yoga, caminatas u otros ejercicios de control corporal, fisioterapia y relajación.

Desarrollo:

En el Hogar Casa Nostra se desarrolló un taller donde se le enseñó a los trabajadores técnicas holísticas para la prevención y el control del estrés, este se llevó a cabo en dos grupos uno en la mañana y el otro en la tarde, dando así cobertura al total de la población trabajadora, la actividad se realizó en cambo abierto libre de ruido, lo que permitió que los trabajadores tuvieran contacto con el cuerpo, la mente y el espíritu, adicional se realizaron juegos de concentración, coordinación, integración y trabajo en el equipo.

Se da el espacio para retroalimentación y se finaliza con pausa activa

Materiales:

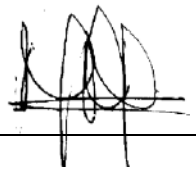
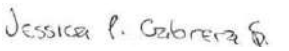
Sonido, campo abierto, sillas.

5. Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

Poner en práctica los conocimientos aprendidos en la capacitación	Talento humano	A partir de la fecha

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Diana Maritza Malpica	Seguridad y Salud en el Trabajo	Hogar Casa Nostra	
Fredy Alexander Segura	Gestor Ambiental	Hogar Casa Nostra	
Jessica Cabrera	Coordinadora	Hogar Casa Nostra	

Anexos: Registro Fotográfico y Planilla de asistencia.

Elaboró: Diana Maritza Malpica

Registro fotográfico





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Técnicas para la regulación del estres Lugar: Hogar Casa Nostra Fecha y hora: 10/08/22 - 10:00 a.m a 12:00 p.m

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Sandra Ramirez Da-	39549297	Hogar Casa Nostra	Regente Farmacia	sandiarad143@gmail-com	3144197235	Sandra
2	Maria Elisa Ruiz	60363940	H C N	Aux Enfermeria	mariaruiz@hotmail.com	3142423266	
3	Daren Anaya P	1045733907	H. C. N.	Nutricionista	Nutricionan@tecnologicodelsur.edu.co	3162209068	
4.	Lorena Barreto D.	1022342416	H C N	Psicologa	psicologiacn@tandógicodelsur.edu.co	3167556656	Lorena.
5	Paola Andrea Forero	1013650275	H C N.	Trabajo Social	tsocialcn@tecnologicodelsur.edu.co	3007412283	Paola A Forero
6	Jessica Cabrera Sánchez	23914516	Hogar Casa Nostra	Coordinadora	cnostra@tecnologicodelsur.edu.co	3143752390	Jessica C.B.
7.	Fredy Alexander Segura	1070781996	Hogar Casa Nostra	Responsable ambiental	cnostra@tecnologicodelsur.edu.co	3168917514	Fredy S.
8	Horacio Avila Garay	17646678	Hogar Casa Nostra	Jefe de Enfermera	hag9979@gmail.com	3203327023	
9	Cmacuate	1013627578	Hogar casa nostra	Aux enfermera	marcevalero1234@gmail.com	3228787696	Cmacuate
10	Leidy candela	1023932342	Hogar casa Nostra	Auxiliar Enfermeria	Leidy-21@hotmail.com	3107888085	Leidy candela

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.

Escaneado con CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 2 de 2

Tema: Técnicas para la regulación del estrés Lugar: Hogar Casa Nostra Fecha y hora: 10/08/22. 10:a.m a 12:00 p.m.

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	Dianp Rodriguez P	39721860	Hogar Casa Nostra	Auxiliar de Enfermeria	diapat740@hotmail.com	3273156722	
12	claudia Buitrago	53890822	Hogar casa Nostra	Auxiliar de enfermeria	viviana.es@hotmail.com	3137950407	claudia Buitrago
13	Blanca	53008884	Hogar casa Nostra	S Generales	— o —	3138281294	Blanca
14	FIANNA LUCMES	1023864849	HOGAR CASA NOSTRA	DEBORAH DOCUMENTAL	ARCHIVO@CASATECNOLOGICA.EDU.CO	3165160013	
15	Camilo Crispoea	1014059544	Hogar Casa Nostra	tallerista	talleristas@tecnologicodelsur.edu.co	3212016364	
16	Elizabeth Mosquera	52479550	Hogar casa Nostra	Aux cocina	— o —	3208891240	Elizabet
17	Bibiana Toledo	53092940	Hogar Casa Nostra	Aux Cocina	— o —	3012997859	Bibiana
18	Marcela Gamboa	51829460	Hogar casa Nostra	Aux cocina	— o —	3138015420	Marcela G
19	Andres Angel b	52235108	Hogar Casa Nostra	Medico	medicocasa@tecnologicodelsur.edu.co	3134159476	
20	Wilgerman es	39824560	Hogar casa nostra	Aux enfe	———	3142761108	

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.

Escaneado con CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 2 de 2

Tema: Técnicas para la regulación del estrés Lugar: Hogar Casa Nostra Fecha y hora: 10/08/22. 10:00 am. a 12:00

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
21	Ruby Rivas	52[illegible]	hog. casa n. a. entes	[illegible]	ruby.rivas104@[illegible]	3157145545	
22	jenifer Torres	1004[illegible]	hog casa n.	cuidadora	tyenfer1123@gmail	3212174811	
23	Ximena A. Torres Campos	1013547936	ARL SURA	Psicóloga.	alexatorrescampos2021@gmail.com	3144495391	

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.

Escaneado con CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 2 de 2

Tema: Técnicas para la regulación del estres Lugar: Hogar Casa Nostra Fecha y hora: 10/08/22 2:00 a 4:00 pm.

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Nataly prada	38210249	Hogar Casanostra	Servicios Generals	nataly prada1502 3@gmail.com	3113735044	
2	Yamile Marchan Cacer	39725769	Hogar casa Nostra.	Aux enfermera	yamima02410@ hotmail. com	3103287709	
3	Claudia Torres Sosa	52047597	Hogar Casa Nostra	Coordinadora	geronthogia@hotmail.com	3204158132	
4.	Yhon Cortés	1072189093	H. Casa Nostra	Tallerista.	Yohntaro058@hotmail.com	3026704282	
5	Mayra Gómez	1013667850	H. Casa Nostra	T. Ocupacional	mayrahogar@gmail.com	3162357847	
6	Angelica Polo Lobo L.	1032398478	Hogar Casa Nostra	Fisioterapeuta	franpolo1@gmail.com	3012758704	
7.	Sinebaldo Toro	1073130242	Hogar Casa nostra	Aux. Enfermeria	Sinet855@hotmail.com	3116117517	
8	ANDRÉS SAAVEDRA	16071571	HOGAR CASA NOSTRA	JEFE DE COCINA	—	3138792536	
9	Constanza Vargas Sastre	53092433	Hogar Casa Nosta	AUX ENFERMERIA Aprendiz	Jheimyolivia2005@gmail.com	3273528594	
10	Adriana Lucia Jardino	1003663884	Hogar Casa nostra	Aux. Cocina	Adrilu305@gmail.com	3217703698	

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.

Escaneado con CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Técnicas para la regulación del éstres Lugar: Hogar Casa Nostra Fecha y hora: 10/08/22 2:00 a 4:00 pm

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	Yesica Lorena Puentes Rivas	1105688193	Hogar casa nostra	S Generales	— o —	3006497031	Yesica puentes
12	Manana Escobar	1003534080	Hogar Casa Nostra	Aux. Enfermeria	— o —	3135956129	Manana E
13	Jennifer Pardo	1014[illegible]	Hogar Casa Nostra	Aux. enfermeria	Jeyapardo @gmail.com	3125354928	[illegible]
14	Sarai Ordoñez	1[illegible]	Hogar Casa nostra	Aux enfermeria	— o —	3137850481	[illegible]
15	Nancy Tellez	39802690	Hogar Casa Nostra	aux Cocina	— o —	3207178485	[illegible]
16	Adriana Vargas V.	53.041336	Hogar casa Nostra	aux Cocina	— o —	3212256252	[illegible]
17	Yoseidy Navarro	1063860029	Hogar Casa Nostra	S. Generales	Yoseidy[illegible]	3124079687	Yoseidy N
18	Viviana Ppda Pinzón	1031178009	Hogar Nostra	Aprendiz	Vivianasalofquet76@gm	3229166123	[illegible]
19	Aura Maria Jotaro	1033780395	Hogar casa Nostra	S Generales	— o —	3142796216	Aura Jotaro
20	Maricela Cardona C.	1109292143	Hogar casa nostra	Senerules	— o —	3208031665	Maricela C.

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.

Escaneado con CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 2 de 2

Tema: Técnicas para la regulación de Estilos Lugar: Hogar Casa Nostra Fecha y hora: 10/08/22 2:00 a 4:00 p.m

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
21	Dixiana Milena Beltrán Rincón	52851490	H.C.N	Aux de enfermería	beltranmilena@gmail.com	3105653772	
22	Yateline Cayul	1136[illegible]176	H C N	Aux enfermería	yateline2020@gmail.com	3224007364	
23	Diana Aldana	20370839	H C N	S. G	aldana.diana1982@gmail.com	3232139117	Diana A.
24.	Ximena A. Torres Campos	1013597936	ARL SURA	Psicóloga	atorrescampos2021@gmail.com	3144495391	

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.

Escaneado con CamScanner