Lugar	COMUNIDAD DE CUIDADO GOLONDRINA
Fecha	27/2/2026
Tema	**MANOS QUE CUIDAN**
Desarrollo	• **Emociones en movimiento**. 18/2/2026 – 10:20 am A 10:50:am Se llevó a cabo la actividad “Aprendiendo a Gestionar Emociones”, dirigida a cuidadores, como un espacio de respiro emocional orientado a favorecer la expresión de sentimientos y experiencias asociadas a su labor cotidiana. La jornada se desarrolló mediante una dinámica participativa que integró música, movimiento corporal y reflexión, en la cual se dispusieron varias sillas en el centro del espacio y se invitó a los participantes a bailar alrededor de ellas mientras sonaba la música, promoviendo un ambiente de distensión, confianza y apertura. Al detenerse la música, cada persona debía tomar asiento, y quienes quedaban sin silla asumían el rol de compartir voluntariamente una carga emocional vivida durante la semana en el ejercicio del cuidado, tales como sensaciones de cansancio, estrés, preocupación constante, frustración, tristeza o sentimientos de sobrecarga. Esta dinámica permitió transformar un ejercicio lúdico en un escenario significativo de expresión emocional, facilitando la verbalización de experiencias que en muchas ocasiones permanecen silenciadas debido a las exigencias del rol de cuidador. A lo largo de las distintas rondas se generó un ambiente de escucha activa, respeto y empatía, donde los participantes lograron reconocer que sus vivencias no son aisladas, sino compartidas por otros que atraviesan situaciones similares, fortaleciendo así el sentido de apoyo mutuo y pertenencia grupal. Asimismo, la actividad contribuyó a visibilizar la importancia de identificar, nombrar y gestionar las emociones como parte fundamental del bienestar personal, entendiendo que el cuidado de otros también requiere del cuidado de sí mismos. Como resultado, se evidenció una participación activa, disposición al diálogo y apertura emocional, así como manifestaciones de alivio al contar con un espacio seguro para expresar sus cargas. En términos generales, la actividad favoreció la reflexión sobre la necesidad del autocuidado emocional como un componente esencial para sostener el rol de cuidador de manera más saludable, promoviendo el reconocimiento de que atender las propias emociones no solo beneficia al cuidador, sino que también repercute positivamente en la calidad del cuidado brindado. Anexos: Registro fotográfico. Planilla de asistencia.

- **Cuidamos a quienes cuidan**. 27/2/2025 – 1:00 pm A 2:00:pm

Se llevó a cabo la actividad “Cuidamos a Quienes Cuidan”, concebida como un espacio de respiro emocional y reconocimiento dirigido a los cuidadores, en la cual se desarrolló un almuerzo compartido que permitió generar un momento de pausa frente a las exigencias propias de su rol cotidiano. Esta actividad tuvo como propósito principal brindar un ambiente distinto al habitual, favoreciendo el bienestar emocional mediante la interacción social, el fortalecimiento de vínculos y el reconocimiento mutuo entre compañeros. Durante el encuentro, los participantes compartieron alimentos en un entorno de cercanía que propició conversaciones espontáneas, intercambio de experiencias y expresiones relacionadas con las vivencias que surgen en el ejercicio del cuidado, facilitando así un espacio donde pudieron relacionarse desde su dimensión personal y no únicamente desde su responsabilidad laboral o de apoyo. El almuerzo se constituyó en un momento significativo de distensión que promovió la escucha activa, la empatía y el sentido de pertenencia grupal, permitiendo que los cuidadores se sintieran acompañados y valorados en su labor. Asimismo, esta experiencia contribuyó a disminuir tensiones acumuladas, fortalecer las redes de apoyo y reconocer la importancia de generar escenarios de autocuidado que favorezcan la salud emocional. A través de esta actividad se resaltó la necesidad de cuidar también a quienes cuidan, entendiendo que su bienestar impacta directamente en la calidad del acompañamiento que brindan a otras personas. Como resultado, se evidenció una participación activa y una percepción positiva del espacio, destacándose la relevancia de estos encuentros como estrategias que promueven el reconocimiento, la integración y el fortalecimiento del bienestar individual y colectivo.

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


18/02/2026, 10:27:05 a.m.
ROSTROS DEL BUEN TRATO


18/02/2026, 10:24:17 a.m.
ROSTROS DEL BUEN TRATO





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

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	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	31 de marzo
Próxima reunión	Según programación mes de marzo		
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: 18-02-2026

4. Nombre responsable: Nancy Pinto 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	Carolina Lopez	CC.	52781208.	CC. Golondrinas	FISIO	Contratista	FISIOGOLONDRINAS.gmail.com	3132160057	Carolina L.
2	Juan Diego Borda	CC	1019455992	Golondrinas	TS	contratista	trabajosocialgolondrinas@gmail.com	3192802252	Juan B
3	Brayan Rachel S	CC	1030524774	CC Golondrinas	Gerontol.	Contratista	Brayan1.gomez@gmail.com	3014012024	Brayan
4	Johanna Milena Paez Valencia	CC	1192785860	AUX Enfermeria	CC Golondrinas	Contratista	milenareas23@gmail.com	3133238807	Milena Paez
5	Lina Paola Galeano Moreno	CC	1073157596	CC Golondrinas	AUX Enfermería	contratista	Paola03216@hotmail.com	3024694214	Paola Galeano
6	Carlos Moreno Ramirez	CC	1192775135	CC Golondrinas	AUX Enfermeria	Contratista	morenocarlosmario1966@gmail.com	3011406 9876	Carlos Moreno
7	Paula Rodriguez Gamboa	CC	1069940407	CC Golondrinas	AUX Enfermeria	Contratista	raularodgamo15@gmail.com	3228566997	Paula Rodriguez
8	David Milena Ochoa	CC	53036736	Golondrinas	Enfermera	Contratista	Dmi18a@hotmail.com	3138899843	David O.
9	Aura Jannetth Alarcon C	CC	52293915	CC Golondrinas	Enfermera	Contratista	aurajannetth@gmail.com	3103919809	Aura Alarcon
10	Juan Francisco Acuña	CC	1007627558	CC golondrinas	AUX enfermeria	Contratista	Trabajadorfamiliarcolombia@gmail.com	3241898639	Juan
11	Leidy Viviana Ortiz	CC	1061364379	golondrinas	AUX enfermeria	contratista	leidyviviana ortiz90@hotmail.com	3235465 93	Viviana Ortiz
12	Yolanda Garcia Triviño	CC	1072424114	CC Golondrinas	AUX Enfermera	contratista	nicolmo-tequiera@hotmail.com	3224151253	Yolanda G.
13	Maria del Carmen Gallego C	CC	1026555777	CC Golondrinas	AUX Enfermeria	contratista	mamigallego1@gmail.com	3107503058	Maria Gallego
14	Robert velosa Trujillo	CC	1072426157	CC Golondrinas	AUX enfermeria	contratista	velosarobert@gmail.com	3273159574	
15	Gracie Ramirez	CC	52616061	Golondrinas	S General	Contratista		3243678299	Gracie Ramirez
16	Gina Alejandra carrillo	CC	1022969372	CC Golondrinas	AUX Enfermera	Contratista	che-ale07@hotmail.com	3135970416	Gina Carrillo
17	Johana Garzon	CC	1018407783	Golondrinas	S General	Contratista	Jorgarzon@gmail.com	3224183101	Johana Garzon
18	Yaira Sanchez	CC	52740723	Golondrinas	SG	contratista	sandrayaira@ghotmail.com	3017209967	
19	Shirley K Vergel P	CC	1081778782	Golondrinas	S General	Contratista	Shirley.vergel@hotmail.com	3229516197	Shirley V.
20	ANDREA RUIZ	CC	70774709	Golondrinas	S. General	contrato		3209818216	Andrea Ruiz

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 Colandrinas 3. Fecha y hora: 27-02-2026

4. Nombre responsable: Nancy Rocio 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	Catalina López	CC.	52781208.	CC Colandrinas	TES10	Contratista	Fisioplanetarium@gmail.com	3132160057	Catalina L.
2	Juan Diego Bogota M	CC	1019145592	Colandrinas	PS	contratista	trabajosocial@colandrinas@gmail.com	3102802252	Juan B.
3	Christian Buchel.	CC	1030576	Colandrinas	Gerontol.	Contratista	Gerontology.	3014017014	
4	Johanna Milena Paez Valencia	CC	1192186860	CC Colandrinas	AUX Enfermera	Contratista	milenaceas23@gmail.com	3133238907	Milena Paez
5	Lina Paola Galeano Moreno	CC	1075157596	CC Colandrinas	AUX Enfermeria	Contratista	Paola0321estrada@gmail.com	3024694714	Paola Galeano
6	Carlos Moreno Ramirez	CC	1142773435	CC Colandrinas	AUX Enfermeria	Contratista	morenocarlosmario1966@gmail.com	3044064876	Carlos Moreno
7	Paula Rodriguez Gamboa	CC	1069407407	CC Colandrinas	AUX Enfermeria	Contratista	raulrodgomez5@gmail.com	3228566997	Paula Rodriguez
8	Diana Milena Ochoa	CC	53036736	Colandrinas	Enfermera	Contratista	Digui8a@Hotmail.com	3138897843	Diana O.
9	Anne Janneth Alarcón	CC	52793915	CC Colandrinas	Enfermera	Contratista	anejanneth@gmail.com	3103419809	Anne Alarcon
10	Juan David Zamudio Acuña	CC	1007227558	CC Colandrinas	Aux Enfermeria	Contratista	Juandavid.Zamudio@gmail.com	3241898639	
11	Jeyda Viviana ortiz	CC	1061369376	CC Colandrinas	AUX Enfermera	contratista	Jeyda-viviana-ortiz@hotmail.com	3223346597	Viviana ot
12	Yolanda Garcia Trivino	CC	1072121019	CC Colandrinas	AUX Enfermera	contratista	nicol910.tequera@hotmail.com	3229151253	Yolanda G. T.
13	Maria del Carmen Gallego	CC	1036638777	CC Colandrinas	AUX Enfermera	Contratista	mariagallego0190@gmail.com	3107503058	Maria Gallego
14	Robert Francisco Vebra	CC	1072476157	CC Colandrinas	Aux enfermera	contratista	velozrobert@gmail.com	3273154574	
15	Gina Alejandra Carrillo	CC	1022969372	CC Colandrinas	AUX Enfermeria	Contratista	Che-ale01@hotmail.com	3135970416	Gina Carrillo
16	Gracia Ruman	CC	52616061	Colandrinas	S Generales	Contratista		3243678249	Gracia Ruman
17	Jonna Gaitan	CC	1018407783	Colandrinas	sgenerales	contrato	Jonagaitan@com	3224183101	Jg Gaitan
18	Yeida sancha	C	51740223	Colandrinas	SG	contrato	sanchayeida@hotmail.com	3017209462	
19	Shirley Cuervo	CC	1081778302	Colandrinas	S. generales	contratista	sfcuervo@ibfuerte.com	3229516197	Shirley C.
20	ANDREA DIAZ	CC	1077921009	Colandrinas	S General	contrato	@andrea@hotmail	3209848216	Andrea Diaz

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