ACTA N° 088

FECHA: La Mesa, julio 23 de 2024.

HORA: 10:15 am. - 10:50 am.

LUGAR: Comunidad de Cuidado La Mesa

TEMA: Armonía en Casa

ASISTENTES: Luz Adriana Cardenas Cuervo (Psicóloga) y María del Pilar García (coordinadora)

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad.
2. Introducción de la actividad.
3. Actividad desarrollada.
4. Materiales a utilizar en la actividad.
5. Compromisos.
6. Anexos evidencias fotográficas de la actividad y planilla de asistencia.

DESARROLLO:

1. Objetivos de la actividad.

- Establecer acciones necesarias orientadas a la identificación temprana, prevención y atención de los factores de riesgo asociados a la carga laboral, que permita brindar al talento humano un ambiente sano, que promueva el interés por el autocuidado en sus dimensiones biológica, psicológica, social, cultural y espiritual al interior de la Comunidad de Cuidado La Mesa, por medio de la realización de las actividades del programa Respiro para Cuidadores.

- Brindar estrategias al recurso humano para la disminución del malestar emocional, mediante actividades psicofísicas y de relajación, que permitan fomentar en los cuidadores de la Comunidad de Cuidado La Mesa, prácticas de autocuidado emocional, físico y mental.

2. Introducción de la actividad.

En el ámbito del convenio 8138 de 2024 en el cual se realiza atención a personas mayores modalidad severa en la Comunidad de Cuidado La Mesa y siguiendo el eje de cuidado integral, línea de atención Respiro para Cuidadores, se ejecutan actividades que permitan identificar las opiniones del talento humano que labora en la Comunidad de Cuidado, con el fin de generar diferentes estrategias para la elaboración del programa respiro para cuidadores, que se enfoquen en actividades de integración que ayuden a mejorar su canalización de emociones, estado físico y mental.
La actividad Armonía en Casa, liderada por el área de psicología, se realizó el día 23 de julio en el horario de 10:15 am a 10:50 am, ejecutando en este espacio una actividad encaminada hacia fortalecer en el talento humano la importancia de la relajación y canalización de emociones, de igual forma la actividad se ejecuta a solicitud del talento humano quien refleja gran gusto e interés por este tipo de sesiones de relajación.

3. Desarrollo de la actividad

La actividad Armonía en Casa ejecutada el día 23 de julio de 2024, en el horario de 10:15 am a 10:50 am, realizado en el espacio del kiosco, donde adicional se integró aromaterapia y relajación mediante ejercicios de yoga, donde participaron un total de 16 personas, con previa explicación verbal y demostrativa de la actividad en donde se orienta frente a los beneficios de la actividad, se realiza calentamiento mediante ejercicios suaves de estiramiento, el cual estaba acompañado con respiración y estiramientos corporales suaves, ejercicios de respiración teniendo en cuenta el ritmo musical ambiental e instrumental que armoniza la actividad, movimientos de forma simultánea que se realizan rotación de cintura involucrando los movimientos de miembros superiores e inferior, teniendo un ritmo acorde con la música, a medida que se avanza en el proceso se genera el espacio de completa relajación promoviendo sensaciones de descanso y donde los participantes evidencian cambios a nivel corporal de mayor elasticidad y menor dolor a nivel corporal espacialmente en cintura y espalda.

4. Materiales a utilizar en la actividad:

- ✓ Salón del kiosco
- ✓ Colchonetas
- ✓ Incienso en varitas de sándalo
- ✓ Bafle y computador
- ✓ Planilla de asistencia

5. Compromisos.

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. No aplica

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
María del Pilar García	Coordinadora	Comunidad de Cuidado La Mesa	
Luz Adriana Cardenas Cuervo	Psicóloga	Comunidad de Cuidado La Mesa	

Anexos: Registro Fotográfico, Planilla de asistencia

Anexos: Actividad Armonía en Casa



Elaboró: Luz Adriana Cardenas Cuervo - Psicóloga

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO: GESTIÓN DOCUMENTAL
FORMATO: PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-021
Versión: 2
Fecha: Memo 20242160800 - I2407320N
Página: 1 de 1

1. Tema: Armonía en Casa | 2. Lugar o Localidad o Sede: Comunidad de cuidado La Mesa | 3. Fecha y hora: 23/07/2024 - 10:11am - 12:00am

4. Nombre responsable: Luz Adriana Cardenas Cuervo | 5. Dependencia responsable: Subdirección para la Vejez

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	Nancy J Ramirez G	cc	41920181	Comunidad de cuidado La Mesa	Gestologa	N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com	3116337469	Nancy J Ramirez G
2	Sergio David correa Lora	cc	1072430338	Comunidad de cuidado La Mesa	Tambien Tal	N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com	5175756748	Sergio Correa
3	Jaboulo Bautista Ruiz	cc	70805529	Comunidad de cuidado La Mesa	T. Cocinera	N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com	3178953748	Jaboulo Bautista Ruiz
4	monica cenaida ti	cc	20118796	Comunidad de cuidado La Mesa	servicios generales	N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com	3023732635	
5	Stiria Ortiz	cc	1083174748	Comunidad de cuidado La Mesa	Servicios Generales	N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com	3226240424	Stiria Ortiz
6	Ruth Cuidado	cc	40452348	Comunidad de cuidado La Mesa	Servicios Coos	N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com	3116820444	Ruth
7	Sandra castillo	cc	1033699910	Comunidad de cuidado La Mesa	Servicios Generales	N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com	3104767193	Sandra castillo.
8	Maria Celen	cc	41005086	Comunidad de cuidado La Mesa	S Seare.	N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com	3105857	Maria Celen
9	Juan Pablo Trujillo	cc	12201270	Comunidad de cuidado La Mesa	Tur TO	N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com	3123542911	
10	Luisa Chaves	cc	1030585335	Comunidad de cuidado La Mesa	Archivo	N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com	3196450146	
11	Gra Romero Vitola	cc	1003503763	Comunidad de cuidado La Mesa	Tapicería	N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com	3137744	Gra Romero
12	Katarine Cardas	cc	1003602456	Comunidad de cuidado La Mesa	Auxiliar enfermeria	N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com	3124	
13	Yesica Naranjo Montenegro	cc	1070325383	Comunidad de cuidado La Mesa	Auxiliar enfermeria	N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com	3138184115	Yesica Naranjo
14	Maria Fernanda Camacho	cc	1074431323	Comunidad de cuidado La Mesa	Auxiliar enfermeria	N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com	3142076672	Maria Fa Camacho
15	Clemencia Placeres Hurtado	cc	20688514	Comunidad de cuidado La Mesa	Auxiliar enfermeria	N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com	3202804427	Clemencia Placeres Hurtado
16	Carlos Mariano Ramirez	cc	1147773435	Comunidad de cuidado La Mesa	Auxiliar Enfermeria	N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com	3044044993	Carlos Mariano
17		cc		Comunidad de cuidado La Mesa		N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com		
18		cc		Comunidad de cuidado La Mesa		N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com		
19		cc		Comunidad de cuidado La Mesa		N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com		
20		cc		Comunidad de cuidado La Mesa		N/A	CCamesa51.38-2024@hotmail.com		

"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"