Lugar	Comunidad de Cuidado La Mesa
Fecha	11/12/2024 – 10:30 am a 11:00 am
Tema	Respiro para Cuidadores “Aromas”
Desarrollo	Brindar estrategias al recurso humano para la disminución del malestar emocional, mediante actividades psicofísicas, que permitan fomentar las prácticas de autocuidado emocional, físico y mental. Se ejecutará sesión de aromaterapia y musicoterapia, donde por medio del estímulo sensorial a nivel olfativo por medio de diversos aromas de incienso y esencias, el talento humano logre la armonización y canalización de sus sentimientos y pensamientos, a su vez les permita identificar el equilibrio entre cuerpo, mente y emociones. Se realiza ambientación del lugar y con previa convocatoria del talento humano de genera organización de los participantes en colchonetas o sillas, para dar lugar a la sesión de aromaterapia donde se realiza un estímulo sensorial a nivel olfativo por medio de diversos aromas de incienso y esencias, logrando la armonización y canalización de sus sentimientos y pensamientos, a su vez les permita identificar el equilibrio entre cuerpo, mente y emociones. 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 se desarrolló el día 11 de diciembre en el horario de 10:30 am a 11:00 am, logrando la asistencia de 16 personas del talento humano, en la actividad de aromaterapia y musicoterapia se evidencia en el talento humano participante sensaciones de agrado al interactuar en un espacio ambientado con aromas de sándalo y se solicita exponer la palma de la mano donde es humectada con aceite de romero como parte de estimulación olfativa y relajante teniendo en cuenta sus propiedades, posteriormente cada persona se ubica en colchoneta según su preferencia y se realiza ejercicio de respiración y se indica mantener una posición cómoda, con la finalidad de concentrase en la música instrumental y lograr canalizar sus emociones negativas, hacia la tranquilidad e incluso lograr conciliar el sueño el cual en este caso sería reparador, teniendo en cuenta la carga física, mental y emocional que mantienen por sus labores. Dentro del proceso de retroalimentación manifestaron el gusto por la sesión de musicoterapia y la liberación de tensiones, logrando descansar y sobre todo de concentrase en la música generando en algunos un sueño profundo que les permitió recuperar energías para dar continuar con sus labores, en esta oportunidad se vincularon personas en su mayoría de servicios generales y talento humano nuevo en

	el servicio quienes agradecieron y se motivaron por la actividad. Se anexa registro fotográfico y planilla de asistencia.		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa planilla de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	N/A		
Elaboró	Luz Adriana Cardenas Cuervo		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo 20240189B3 - 12/02/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Aromos
2. Lugar o Localidad o Sede: Comunidad de cuidado La Peseta
3. Fecha y hora: 11/12/2024 - 10:30am - 11:00am
4. Nombre responsable: Luz Adriana Cardenas Cuervo
5. Dependencia responsable: Subdirección para la Vejez

6. Item	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	Gerontologa	N/A	gerontologiamesa@gmail.com	3116313769	Nancy J Ramirez
2	Maria Fe Carucho C	CC	1072431323	Comunidad de cuidado	Aux. Enfer	N/A	Mafecarucho.cc@hotmail.com	3142056612	Maria C.
3	[illegible]	CC	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
4	[illegible]	CC	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
5	[illegible]	CC	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
6	[illegible]	CC	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
7	[illegible]	CC	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
8	[illegible]	CC	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
9	[illegible]	CC	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
10	[illegible]	CC	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
11	[illegible]	CC	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
12	[illegible]	CC	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
13	[illegible]	CC	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
14	[illegible]	CC	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15	[illegible]	CC	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
16	[illegible]	CC	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
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 pausas saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Actividad: Aromas (Espacio de aromaterapia y relajación)
Fechas de realización: 11/12/2024

