Lugar	COMUNIDAD DE CUIDADO GOLONDRINA
Fecha	18/03/2026
Tema	**RESPIRO AL CUIDADOR. 18-03-2026**
Desarrollo	• **Tiempo para nosotros.** 13/03/2026 – 1:00 pm A 2:00:pm Se desarrolló la actividad “Respiro al Cuidador”, en un espacio externo a la comunidad de cuidado, con el propósito de brindar un momento de bienestar, motivación y fortalecimiento de vínculos entre el personal. La jornada se llevó a cabo mediante un almuerzo compartido, generando un ambiente diferente al habitual que permitió a los cuidadores salir de la rutina laboral, favoreciendo la distensión emocional y el reconocimiento de la importancia del autocuidado. Durante el desarrollo de la actividad se promovió la interacción entre compañeros, el diálogo espontáneo y el compartir experiencias desde un contexto más cercano y humano, fortaleciendo la integración grupal y el sentido de pertenencia. Asimismo, se trabajó la motivación hacia el rol que desempeñan, resaltando el valor de su labor y la importancia de generar espacios que contribuyan a su bienestar emocional, incluso dentro de su jornada laboral. Este espacio permitió que los participantes se reconocieran más allá de sus funciones, facilitando momentos de disfrute, escucha y apoyo mutuo, lo cual impacta positivamente en el ambiente laboral y en la calidad del cuidado brindado. Se evidenció una participación activa, disposición positiva y una adecuada apropiación del espacio, destacando la importancia de continuar implementando este tipo de actividades que promueven el equilibrio emocional y el fortalecimiento del equipo de trabajo. Anexos: Registro fotográfico. Planilla de asistencia.

- **Cuidamos a quienes cuidan**. 18/3/2026 – 10:00 am A 10:30:pm

En la segunda sesión de la actividad “Jornada de Manejo del Estrés y Bienestar del Cuidador”, orientada a dar continuidad al proceso de fortalecimiento del bienestar emocional del personal de cuidado, mediante la implementación de técnicas prácticas para la gestión del estrés y la promoción de espacios de integración. En esta sesión se retomaron elementos trabajados previamente, reforzando la importancia de reconocer el estrés como una respuesta frecuente en el ejercicio del cuidado, así como la identificación de sus manifestaciones a nivel físico, emocional y conductual.
Durante el desarrollo de la jornada se profundizó en la aplicación de técnicas de regulación emocional, tales como ejercicios de respiración consciente, relajación guiada y dinámicas de expresión emocional, permitiendo a los participantes no solo recordar lo aprendido en la sesión anterior, sino también afianzar su uso en la vida cotidiana. Estas estrategias facilitaron la disminución de tensiones, promoviendo mayor conciencia sobre el estado emocional propio y brindando herramientas útiles para afrontar situaciones de carga laboral.
De igual manera, se propició un espacio de reflexión donde los participantes pudieron compartir experiencias relacionadas con el manejo del estrés en su rol, fortaleciendo la empatía, la escucha activa y el apoyo entre compañeros. Se reiteró la importancia del autocuidado como un componente esencial para mantener el equilibrio emocional y garantizar un cuidado de calidad hacia otros.
Como cierre de la actividad, se realizó un compartir que permitió generar un ambiente de distensión y cercanía, favoreciendo la integración del grupo y el fortalecimiento de vínculos interpersonales en un contexto diferente al habitual. Se evidenció una participación activa, disposición positiva y apropiación de las herramientas brindadas, destacándose la importancia de dar continuidad a este tipo de espacios que contribuyen a la prevención del desgaste emocional y al bienestar integral del personal de cuidado.

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


13 mar 2026 1:29:03 p. m.
La Mesa
Cundinamarca


13/03/2025, 1:19:54 p.m.


18 mar 2026 10:37:07 a.m.
La Mesa
Cundinamarca





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

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Se anexa planilla de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Continuar con las actividades, para fortalecer la capacidad de los cuidadores para identificar, comprender y manejar las fuentes de estrés de manera saludable, promoviendo su bienestar físico y emocional.	PSICOLOGIA	30 de abril
Próxima reunión	Según programación mes de abril		
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 colocador.
2. Lugar o Localidad o Sede: CC Golondrinas
3. Fecha y hora: 13-03-2026
4. Nombre responsable: Narcy 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	Angie Palacio.	CC	1068927271	CC Golondrinas.	Tallerista	Contratista	Talleristacc@gmail.com.	3125946579	
2	Faiber Llanos	CC	1072431440	CC Golondrinas	P. Ambiental	Contratista	acglondrinas@gmail.com	3173370813	
3	Diana Vargas	CC	1092424836	Golondrinas	Archivo	Contratista	archivogolondrinas@gmail.com	3017009589	Diana Vargas
4		CC		CC Golondrinas	Enfermera	Contratista		3241898639	
5	Paula Rodriguez Cardoso	CC	1069400903	CC Golondrinas	Enfermera	Contratista	paularodriguez0150@gmail.com	3228566997	Paula Rodriguez
6	Myriam Piño Tovar	CC	1069582101	CC Golondrinas	Aux enfermeria	Contratista	Ristovar.myriam1.com	3112947963	Myriam
7	Carlos Moreno Ramirez	CC	1192773458	CC Golondrinas	Aux Enfermeria	Contratista	morenocarlosramirez0666@gmail.com	3044064876	Carlos Moreno
8	Lizeth Johana Suarez L	CC	1072431652	CC Golondrinas	Aux Enfermeria	Contratista	lizethjohana1810@gmail.com	3144659214	LIZETH S
9	Yeraldin Mayerly Arias C.	CC	1072428923	CC Golondrinas	Aux enfermeria	Contratista	mayerlyarias0@gmail.com	3132176537	
10	Yeraldin Martinez	CC	1052422793	CC Golondrinas	Aux Enfermeria	Contratista	Peterdaniel575@gmail.com	3138951628	
11	Christian D. Bohorquez	CC.	1030536337	Golondrinas	Gerente	Contratista	gerente.bohorquez@gmail.com	3014012001	
12	Carolina Lopez L.	CC.	52781208.	CC Golondrinas	Fisio.	Contratista.	Fisiogolondrinas@gmail.com	3132160057	Carolina S.
13	Juan Diego Broda	CC	1019195392	CC Golondrinas	TS	Contratista	trabajosocialgolondrinas	3147802252	JUAN B
14	Jeidy Villamil M	CC	1019115776	CC Golondrina	TO	Contratista	teogolondrina	3229479830	
15	Yohanna Milena Paez U.	CC	1071886860	CC Golondrinas	Aux Enfermeria	Contratista	milenapaezu@gmail.com	3133238907	Milena Paez
16	Ronal Rubiano Ovalle	CC	1072417282	CC Golondrinas	Aux Enfermeria	Contratista	[illegible]	3232393153	Ronal R.O
17	Lina Paola Galeano Lozano	CC	1073152596	CC Golondrinas	Aux Enfermeria	Contratista	Paolals21@gmail.com	3024694214	Paola Galeano
18	Shirley Yuyel P	CC	1081778792	Golondrinas	S. general	Contrato	shirley.yyl@hotmail.com	3229516197	Shirley Yyl
19	Yizmia Johana Paez	CC	1005822592	Golondrinas	S. General	Contrato	—	3162947847	Johana Paez
20	Graciela Ramirez	CC	52616061	Golondrinas	S G	Contratista	—	3243678299	Graciela Ramirez

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.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DISTRITAL 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 Colondrinas — 3. Fecha y hora: 18-03-2026

4. Nombre responsable: Nancy Pedro 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	Angie Talaco	CC	1068894277	CC Colondrinas	Tallerista	Contratista	Tallerista@gmail.com	3125946579	
2	Faisury Llanos	CC	1072432190	CC Colondrinas	R. Ambiental	Contratista	Recreadorcolondrinas@gmail.com	3173310843	
3	Diana Vargas	CC	1072424836	Colondrinas	Archivo	Contratista	archivocolondrinas@gmail.com	3017009589	Diana Vargas
4	Juan [illegible]	CC	1007627575	CC Colondrinas	Contratista	Contratista	[illegible]	3241876634	
5	Paula Rodriguez Gamboa	CC	1069940740	CC Colondrinas	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3228566997	
6	[illegible]	CC	1069382187	CC Colondrinas	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3117447963	
7	Carlos Mauricio Ramirez	CC	1192773435	CC Colondrinas	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3044064876	Carlos Mauricio
8	Lizeth Viviana Suarez L	CC	1072431652	CC Colondrinas	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3144654304	Lizeth S.
9	Yuneidy Mayerly Arias	CC	1072428923	CC Colondrinas	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3152776557	
10	Dani Peña Martinez	CC	1072422093	CC Colondrinas	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3138751628	
11	Cristian A. Bucho	CC	1030533237	CC Colondrinas	Gestor	Contratista	[illegible]	3014012014	
12	Paulina Lopez L.	CC	52781208	CC Colondrinas	TSID	Contratista	[illegible]	3152160057	
13	Leidy Villamil M.	CC	1014115776	CC Colondrinas	TO	Contratista	[illegible]	3229478930	
14	Juan Diego Broda M.	CC	1019145592	CC Colondrinas	TS	Contratista	[illegible]	3142802252	
15	Jesica Vela S	CC	1080000938	CC Colondrinas	P. Arte	Contratista	[illegible]	3108000938	
16	Yohanna Milena Paez V.	CC	1192486880	CC Colondrinas	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3133238807	Milena Paez
17	Ronal Rubiano Ayala	CC	1072427282	CC Colondrinas	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3232303153	Ronal R.
18	Lina Paola Galeano Moreno	CC	1073152596	CC Colondrinas	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]	3024694214	Paola Galeano
19	Shirley Yuleyel P	CC	1081798322	Colondrinas	S. General	Contrato	[illegible]	3229516197	Shirley Y.
20	Yizmin Shoana Paez	CC	1005822597	Colondrinas	S. General	Contrato	—	3162417847	Shoana Paez

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.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
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: 18-03-2026
4. Nombre responsable: Nancy Rocio Rojas
5. Dependencia responsable:

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	Gracila Ramirez	CC	52616061	Golondrinas	S 6.	Contratista	— o —	3143678204	Gracila Ramirez
2	Johana Guatoma	CC	1018407783	Golondrinas	S.6	Contrato	— o —	3224183101	Johana Guatoma
3	Yaneiza Sancha	CC	52740273	Golondrinas	S 6	contrato	— o —	3017209962	
4									
5									
6									
7									
8									
9									
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.