Lugar	*Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol*
Fecha	*27/03/2026 Hora: 3:30 pm a 3:40 pm*
Tema	*Eje de atención: "Cuidado Integral", Línea de atención: "Respiro a Cuidadores" Actividad: Actívate – Pausas Activas*
Desarrollo	***Objetivo:*** Promocionar el bienestar del talento humano por medio de espacios destinados para prevenir y atender la carga que genera la demanda del cuidado a persona mayores. **Introducción:** Teniendo en cuenta el anexo técnico establecido para el centro de comunidad de Cuidado tierra del sol y como mecanismo en el proceso de fortalecimiento del actuar frente a la prestación de servicios de bienestar y cuidado hacia las personas mayores, se considera de importancia fortalecer el proceso de Respiro a cuidadores a partir de acciones interinstitucionales, por tal razón se realiza la ejecución de las actividades relacionadas con pausas activas rutinas realizadas en las distintas jornadas laborales de la comunidad. Teniendo en cuenta el PAI aprobado el 3 de marzo de 2026, con vigencia hasta el mes de junio de 2026, se replanteo la estrategia de las pausas activas involucrando a todos los perfiles y servicios para de esta manera garantizar un mayor impacto y aumento de las estrategias de cuidado dirigidas al talento humano. **Metodología:** **Pausas Activas** Para la realización de las actividades ejecutadas se contó con el apoyo, disposición y preparación del talento humano por áreas quienes semanalmente prepararon una actividad dirigida a la totalidad del talento humano de la unidad operativa. Las actividades inician con la invitación, instrucciones respecto a la dinámica y ejecución de esta. Semana del 2 al 6 de marzo de 2026, área responsable Fisioterapia Semana del 9 al 13 de marzo de 2026, área responsable terapia ocupacional Semana del 16 al 20 de marzo de 2026, área responsable equipo psicosocial. Semana del 23 al 27 de marzo de 2026, equipo administrativo y ambiental. **Materiales** Talento Humano Bombas Pelotas **Retroalimentación** Las actividades se desarrollan en espacio de confianza, en el que se logra la

vinculación libre y autónoma del talento humano quien se encuentran en las distintas jornadas de trabajo, se incluyo en el desarrollo de la actividad la mayor parte de talento humano de las distintas áreas y servicios.
Mantener el proceso de pausas activas transformar la cultura organizacional con relación a las actividades de autocuidado, se sigue reflexionando con relación a la importancia de mantener procesos de cuidado como estrategia de disminución de cargas, identificación de riesgos, atención y seguimiento oportuno de situaciones especificas que impliquen al talento humano.

Registro Fotográfico

Semana del 2 al 6 de marzo





Semana del 9 al 13 de marzo





Semana del 16 al 20 de marzo de 2026



Semana del 23 al 27 de marzo



<table>
<tr><td></td><td colspan="3">

Se adjunta listado de asistencia</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Compromisos</td><td>Actividad</td><td>Responsable</td><td>Fecha límite</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Próxima reunión</td><td colspan="3">Por definir</td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">Rina Milena Castillo Pardo Psicóloga</td></tr>
</table>

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: Pausas Activas 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Tierra del Sol 3. Fecha y hora: 3/03/2026 al 6/03/2026

4. Nombre responsable: Rita M. Castillo / Fair Castrillon 5. Dependencia responsable: Subdireccion 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	Jaquier Villarroel	CC	89615790	CC Tierra del Sol	Operativo	Contratista	———	3213191757	
2	Raquel Pinto Sanchez	CC	52700987	CC Tierra del Sol	coordinadora	contratista	———	3138173953	Raquel
3	fair yancy castrillon	CC	52371846	CC Tierra del Sol	fisioterapeuta	contratista	docfairyancy@gmail.com	3108230001	
4	Claudia MEZA	CC	52055750	Tierra del Sol	Nutricionista	Contratista		3133220526	
5	Angela Tinoco	CC	1031178538	Tierra del Sol	Tallerista	Contratista		3195289573	
6	Yenny Juliana Villafuerte	CC	1000408364	CC Tierra del Sol	Ocupacional	Contratista	Yuyucanyo@gmail.com	3044480006	
7	Adriana Negrete	CC	52078460	Tierra del Sol	Ellenero	Contratista		3115581911	
8	JENNIFER MIRANDA	CC	1024500009	CCC TIERRA DEL SOL	TEC GD	CONTRATISTA	JENNYJENO530@GMAIL.COM	3144429567	
9	Elena Rueros G	CC	1066476367	CCC Tierra del Sol	Asesor. Fisio	Contratista		3144195476	
10	Lisa Fda Leon	CC	1030526655	CCC Tierra del Sol	Gerontologa	Contratista	flconmaccode@gm	3183032548	
11	Cindy Sanchez	CC	1032417784	CCC Tierra del Sol	AUX Enfermeria	Contratista	Sanch@Gmail.com	3127785477	
12	ALEJANDRA ROZO R	CC	1014205830	CCC Tierra del SOL	AUXILIAR ENFERMERIA	CONTRATISTA	ALEJANDRAROZO	3026423483	ALEJA
13	Dana Norwood	CC	1019988450	CCC tierra del sol	Auxiliar enfermera	contratista	danaronwood902@gmail.com	3115492174	
14	Diego Fernando Mo	CC	1020786001	CCC tierra del sol	auxiliar de enfermeria	contratista	dmcaro2986@g	3108574601	
15	Gisela González	CC	1080763041	CCC tierra del Sol	Aux enfermeria	Contratista	yiselagg1992@hotmail.com	3229479104	Gisela Gonzalez
16	Hary Olivos	CC	1005746485	CCC tierra del sol	Auxiliar	contratista	hoyc2404@outlook	3142331245	Hary O
17	Fabian Sarmiento	CC	1056776294	CCC Tierra del Sol	AUX enfermeria	Contratista	letsbyes91@hotmail.com	3102968315	
18	Rita M. Castillo	CC	37625975	CC Tierra del Sol	Apoyo	Contratista	ritacastillo3	3132197220	
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.

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: Pausa Activa 2. Lugar o Localidad o Sede: CC Tierra del Sol 3. Fecha y hora: 9 a 13 de Marzo de 2026

4. Nombre responsable: Rita Castillo - Lizeth Villafañe 5. Dependencia responsable: Subdireccion 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	Clara A Eslava R	CC	51810511	CCC Tierra del Sol	Aux - O	Contratista	cohdcapitalcare.	3165266772	
2	Yeimy Juliana Urrutia Hernandez	CC	1010083564	CC Tierra del Sol	Tecnologo Ocupacional	Contratista	Urrutiayeimy@gmail.com	3204485006	
3	Janeth Villa 1121330	CC	79615790	CC Tierra del Sol	Profesional	Contratista		3213819757	
4	Raquel Paola Sanchez	CC	52200787	CCC Tierra del Sol	coordinadora	contratista	raquelsanchez@gmail.com	3138173953	
5	fairyany castrillon	CC	52371846	CCC Tierra del sol	fisioterapeuta	contratista	— O —	3108830501	
6	Claudia Mejia	CC	52055150	CCC Tierra del Sol	Nutricionista	Contratista		3132295261	
7	Angela Tiusabá	CC	1031178538	Tierra del sol	Enfermera	Contratista		3195284573	
8	Wilmar Valencia	CC	80078600	Tierra del Sol	Enfermero	Contratista		3115581011	
9	JENNIFER MIRANDA	CC	1024505004	CCC TIERRA DEL SOL	TECNICO	CONTRATISTA	JENNYJENCO530@GMAIL.COM	3144429567	
10	Elena Riveros G	CC	1006476367	CCC Tierra del sol	Aux. Fisio	Contratista		3214155176	
11	Rita M. Castillo	CC	37625973	CCC Tierra del Sol	Profesional	Contratista	ritacastillo@gmail.com	3132477220	
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.

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: Pausa Activa
2. Lugar o Localidad o Sede :Comunidad de Cuidado Tierra del Sol
3. Fecha y hora: 19/03/2026 Hora: 9:40 - 9:50
4. Nombre responsable: Pinz Castillo
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	Jonatan Moreno P	CC	1013063287	CCC Tierra del sol	Auxiliar Enf	Contratista	Jonatanph1108@	3103740598	Jonatan M
2	Yanina Murillo	CC	1110497	CCC Tierra Sol	Aux enfm	Contrata		3155777751	Murillo
3	Patricia Saavedra	CC	35251643	CCC Tierra del sol	Auxiliar enf	Contratista		3184447405	Patricia
4	Diego Ruiz	CC	1022976944	Contratista	Aux en	Contrato		3224378736	Diego R
5	Noraida Garcia	CC	1016715105	CCC Tierra del Sol	Aux. en	Contratista	noraida0396@gma	3206012661	Noraida G
6	Martin Bonilla Reyes	CC	1072660624	CCC Tierra del sol	Aux Enfermeria	Contratista	bonillareyes.sonrisa123@gmail.com	3146583645	
7	Jeferson [illegible]	CC	1073012670	CCC Tierra del sol	Aux Enfermeria	Contratista	[illegible]@gmail.com	3209398749	
8	Edward Muñoz S	CC	1023881467	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermero	Contratado	Edward[illegible]	3243307244	Edward M
9	Luis Fernando G	CC	[illegible]	CCC Tierra del Sol	Aux Enf	Contratista	[illegible]	3249230830	
10	Rolando Rodriguez	CC	17674676	CCC Tierra del sol	Aux Enfermeria	Contratista	[illegible]	3135866000	Rolando R
11	Carlos Cabezas	CC	1234187626	CCC Tierra del sol	Aux Enfermeria	Contratista	Carlos.0927-1997@hotmail.com	3502074495	Carlos Cabezas
12	Janneth Gómez	CC	39745238	CCC Tierra del Sol	Regente Farmacia	Contratista	gely1914@hotmail.com	3158536519	Janneth Gómez
13	Diana Rueda	CC	1020731192	CCC Tierra del Sol	Aux Enf	Contratista	[illegible]	3178325 3	Diana R
14	Ayda Velco	CC	52785952	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermera	Contratista	[illegible]	3232465603	
15	Paola Martin	CC	1020604978	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermera	Contratista	[illegible]	3504741122	
16	Fernando Medina	CC	1020470011	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermero	Contratista	[illegible]	3227136027	Fernando M
17	Johanna Mora	CC	52759763	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermeria	Contratista	johamdot@hotmail.com	3214911281	Johanna M
18	Vivian Pada Ventura	CC	1075[illegible]455	CCC Tierra del Sol	Aux Enfer.	Contratista	[illegible]	3104829479	Vivian V
19	Cesar Cuellar C.	CC	1090111401	Cultura Ciudadana Sol	Tecnol.	Contratista	[illegible]	3203082241	Cesar C
20	Rene Alejandro Perez	CC	1054210661	Tierra del Sol	Auxiliar Enf	Contratista	[illegible]	3203780445	

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 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: Pausa Activa
2. Lugar o Localidad o Sede :Comunidad de Cuidado Tierra del Sol
3. Fecha y hora: 19/03/2026 Hre 9:40 a 9:50
4. Nombre responsable: Rina Castillo
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	Milagros Cornides	ppt	1131590	cct. tierra del sol	S. Generales	Contratista	milacornides.11@gmail	3229531779	
2	Nathalia Cepeda	PPT	1075586173	cct tierra del sol	S. Generales	contratista	nathaliacepedas@gmail	3143933588	
3	Richard Camilo	CC	1093746350	cct tierra del sol	Auxiliar	contratista	Rdiazcamilo@gmail.com	3155144938	
4	Carlos Quevedo	CC	1033817694	cct Tierra del sol	Aux Enf	contratista	ccquevedoaldiri.cogma@gmail.com	3247053823	
5	Karen Reyes	CC	1000988030	cct Tierra del Sol	AUX. ENF	contratista	K16123reyes@gmail.com	3118304988030	Karen R
6	Silfredo Velasco Altamar	cc	1052918888611	cct Tierra del Sol	Aux Enfer.	contratista	silfredo Velasco29 @gmail.com	3008708706	Silfredo Velasco
7	Camila Rodriguez	CC	1033984741	CCC Tierra del sol	AUX enf	contratista	Mariacamilarodriguezgarcia@gmail.com	3102968842	
8	Yoshayana Ullate	CC	1090085364	cct tierra del sol	t. ocupacional	Contratista	Yhuranayo@gmail.com	3044148006	
9		CC	9974860	cct Tierra del sol	Odontólogo	contratista	neily.lindarc@gmail.com	3103385595	
10	Angela Timote	CC	1031788358	cct Tierra del sol	Tallerista	Contratista	angela.timote0128@gmail.com	3195289573	
11	Rina M. Castillo	cc	37625973	cct Tierra del Sol	Apoyo	Contratista	rmcastillo70@gmail.com	3132127720	
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.

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: Pausa Activa
2. Lugar o Localidad o Sede: CCC Ticomán 801
3. Fecha y hora: 27/03/2026 3:30 pm - 3:40
4. Nombre responsable: Raquel Prieto
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	Raquel Prieto	CC	52200787	CCC Ticomán 801	coordinadora	contratista	raquelarte2@gmail.com	3138173953	
2	Luisa Fda Leon M	CC	1030526655	CCC Tierra del Sol	Gestor logs	Contratista	fleonmercado@gmail	3188032848	
3	Jenifer Villalobos	CC	79611790	CCC Tierra del Sol	Operativo	Contratista		3213819757	
4	Claudia Meza	CC	52055758	CCC Tierra del Sol	Nutricionista	Contratista		3133229566	
5	Angela Tinoco	CC	1031178538	CCC Tierra del Sol	Tallerista	Contratista		3195284573	
6	Stefania Juliana Villafuerte	CC	1090408364	CCC Tierra del Sol	T. ocupacional	Contratista	villafuerteyoe@gmail.com	3204480006	
7	Jennifer MIRANDA	CC	1024505004	CCC TIERRA DEL SOL	TEC GTD	CONTRATISTA	jennyjen8530@gmail.com	3144129569	
8	Rina Gallo	CC	37626973	CCC Tierra del Sol	Apoyo	Contratista		3132279726	
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.