Lugar	Comunidad de Cuidado los Robles
Fecha	31 de marzo del 2026. 02:00 pm a 03:00 pm.
Tema	Señales de agotamiento en cuidadores
Desarrollo	**Orden del dia** 1. Introducción. 2. Objetivo 3. Metodología 4. Materiales 5. Registro fotografico 6. Anexos **1.Introducción** En el marco del acompañamiento y fortalecimiento a los cuidadores de personas mayores, se llevó a cabo un espacio de socialización dirigido a los cuidadores de la comunidad de cuidado Los Robles. Durante la jornada se abordó la importancia de reconocer las señales de agotamiento en quienes ejercen labores de cuidado, promoviendo la reflexión sobre el autocuidado y el bienestar físico y emocional de los cuidadores. **2. Objetivo** Sensibilizar a los cuidadores de la comunidad de cuidado Los Robles sobre la importancia de identificar las señales de agotamiento asociadas a la labor de cuidado, con el fin de promover estrategias de autocuidado que contribuyan a mejorar su calidad de vida y el bienestar en el proceso de atención a las personas mayores. **3. Metodología** Durante el mes de marzo, la profesional en Gerontología llevó a cabo dos sesiones de esparcimiento en el cuidador dirigidas al talento humano de la Comunidad de Cuidado Los Robles. Las jornadas se realizaron los días 16 de marzo de 2026, en el horario de 02:00 p.m. a 03:00 p.m., y 31 de marzo de 2026, de 02:00 p.m. a 03:00 p.m. En ambas sesiones se empleó la misma metodología participativa, promoviendo la interacción y el intercambio de experiencias entre los asistentes. Durante el encuentro, la profesional en Gerontología realizó la socialización del tema “Señales de agotamiento en cuidadores”, en el cual se brindó información acerca de la importancia de reconocer oportunamente los síntomas físicos, emocionales y conductuales que pueden presentarse debido a la sobrecarga del cuidado. Asimismo, se llevó a cabo una actividad de calificación o identificación de señales de agotamiento, en la cual los cuidadores de la comunidad de cuidado Los Robles participaron activamente, compartiendo experiencias relacionadas con el cansancio, el estrés y las dificultades que pueden surgir durante el ejercicio del cuidado. Este espacio

permitió generar reflexión colectiva sobre la necesidad de buscar apoyo, descansar y fortalecer el autocuidado para prevenir el desgaste físico y emocional.

4.Materiales

Materiales humanos

- Talento humano de la Comunidad de Cuidado los Robles

Materiales físicos

- Diapositivas, computador, TV y celular para registro fotográfico.

5.Registro fotografico

Sesión 16/03/2026




16 mar 2026 2:54:29 p.m.
Silvania-Granada
Silvania
Cundinamarca
Comunidad de Cuidado Los Robles


16 mar 2026 2:54:14 p.m.
Silvania-Granada
Silvania
Cundinamarca
Comunidad de Cuidado Los Robles

Sesión 31/03/2026





	6.Anexos - Planilla de asistencia. **Nota:** En el drive institucional de la comunidad de cuidado los Robles reposa el registro fotográfico del formato de ayuda de memoria de respiro al cuidador.		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	PLANILLA DE ASISTENCIA FOR - GD -023	N/A	N/A
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Los cuidadores se comprometen a prestar mayor atención a las señales de agotamiento en su vida diaria. Promover espacios de descanso y autocuidado dentro de sus rutinas. Fortalecer el apoyo entre cuidadores de la comunidad, fomentando la comunicación y el acompañamiento mutuo. Continuar participando en los espacios de formación y acompañamiento brindados por el programa.	Talento humano comunidad de cuidado los Robles	Permanente
Próxima reunión	En el mes de abril del 2026		
Elaboró	Lizeth Catherine Cerquera Caicedo - Gerontóloga.		

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: Jornada de acogimiento 2. Lugar o Localidad o Sede: comunidad refugiado los Robles 3. Fecha y hora: 16/03/2026 02:00 PM - 03:00 PM

4. Nombre responsable: Lizeth Cerquera 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	Alejandro Rodriguez G	CC	1069713190	cc Robles	Gastronomo	Contratista	alejochef@hotmail.com	3195623937	
2	Rosa Margarita Hoyos García	CC	1073131080	cc los Robles	Aux Cocina	Contratista	rosamargaritahoyosgarcia@gmail.com	3115626453	
3	Lina Córdoba Ramírez	CC	1093130984	CC los Robles	Aux cocina	Contratista	cordobalina077@gmail.com	3142964118	
4	Angie Amaya Vargas	CC	1123731940	CC Los Robles	Nutrición	Contratista	nutricionistaamaya@gmail.com	3002197283	
5	Jaimer Arias Uribe	CC	1003267389	cc los Robles	T. operativo	Contratista	JaimerAriascool@gmail.com	3015213266	
6	Gina Martinez	CC	53013348	cc los Robles	Archivo	contratista	ginamarti53@gmail.com	3108677426	
7	LEIDY RODRIGUEZ	CC	1073130891	cc los robles	AUXO	contratista	leidyrodriguez1113@gmail.com	3219791052	
8	Nancy garcia	CC	53932356	CC los robles	aseo	contratista	garciaancy@yahoo.com	313 384 7746	
9	yulieth toro b.	CC	1072467650	CC los robles	AUX cocina	Contratista	yuliethtoro0893@gmail.com	321 3323760	
10	Yudy Guevara	CC	1069751148	CC los Robles	Aux cocina	contratista	yudy.guevara9180@gmail.com	321 3381535	
11	Pilo Seguridad 1	CC	53931.113	CC los Robles	AUX DE ENFERMERIA	contratista	[illegible]@hotmail.es	3213387764	
12	Claudia [illegible]	CC	1125883366	cc los Robles	Aux Cocina	Contratista	[illegible]@gmail.com	3206840857	
13	Lizeth Hilarión Forero	CC	1030608583	cc los Robles	Fisioterapeuta	Contratista	cclosrobles@gmail.com	3125256000	
14	Andrea Velandia	CC	1069755000	cc los robles	Ambiental	contratista	ccallvanessya@gmail.com	3002408168	
15	Yaneth Yaya	CC	52301623	cc los robles	Enfermera	contratista	yaneth605@gmail.com	313 3886001	
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: Señales de agotamiento 2. Lugar o Localidad o Sede: Comunidad de cuidado los Robles 3. Fecha y hora: 31/03/2026 02:00pm - 03:00pm

4. Nombre responsable: Lizeth Cerquera 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	Carmen Alvarez	CC	40089146	CC los robles	coordinadora	contratista	coordinadorasdlc@gmail.com	3117311787	
2	Lizeth Llanos Forero	CC	1036608383	CC los Robles	Fisioterapeuta	Contratista	cc los robles@gmail.com	3123216000	Lizeth Llanos F.
3	Olga Yolanda Ganon	CC	53931258	CC los Robles	Tallerista	Contratista	yolandaganon1089@gmail.com	3229256469	Olga Yolanda Ganon
4	Karen Vargas	CC	1023894851	CC los Robles	Apoyo	Contratista	karen2626@gmail.com	3024409492	Karen V.G.
5	Ana Patricia Heredia	CC	35252923	CC los Robles	Apoyo	Contratista	anaheredia0782@gmail.com	3103115118	
6	Milena Cabrejo	CC	1022323986	CC los Robles	Aux enfermería	Contratista	cuidandoconcabrejo@gmail.com	3206794665	Milena C.
7	Naibe Erazo	CC	1026578227	CC los Robles	Aux Enfermería	contratista	naibeerazo@hotmail.com	3212450261	
8	Yudy Lorena Forero	CC	1024527707	CC los Robles	T. Social	contratista	lorena29378@hotmail.com	3106528624	
9	Maria Camila Amps H.	CC	1072195801	CC Los Robles	Enfermera	Contratista	thereddicecamila@gmail.com	3196783654	
10	Lizeth Cerquera	CC	1121860156	CC Los Robles	Gerontologa	Contratista	gerontologa9@gmail.com	3103907241	
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.