Lugar	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos
Fecha	27/03/2026 09:00 – 10:00 hrs
Tema	Tocando la esencia Bienestar físico
Desarrollo	Esta actividad se realizó en dos sesiones, en diferentes fechas y horarios para así lograr la mayor participación del talento humano: • 18/03/2026 en horario de 09:00 a 10:00 • 27/03/2026 en horario de 09:00 a 10:00 ORDEN DEL DÍA: 1. Facilitador realiza introducción explica el objetivo y metodología de la actividad 2. Desarrollo. 3. Toma de asistencia. 1. Facilitador realiza introducción, explica el objetivo y metodología de la actividad. **INTRODUCCIÓN:** La actividad Respiro al Cuidador hace parte de un programa integral orientado a brindar apoyo a las personas que dedican su tiempo y energía al cuidado de otros. Basada en la metodología TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises), esta sesión tuvo como propósito principal ofrecer herramientas prácticas para gestionar el estrés y el desgaste emocional que conlleva la labor de cuidar. Bajo la guía de una facilitadora especializada, se generó un espacio de aprendizaje y acompañamiento en el que los participantes pudieron sentirse seguros, acogidos y dispuestos a conectar con sus propias sensaciones corporales. **OBJETIVO:** La sesión de Respiro al Cuidador, fundamentada en la práctica TRE® (Ejercicios de Liberación de Tensión y Trauma), tuvo como meta crear un entorno protector y enriquecedor para los cuidadores de personas en condición de vulnerabilidad. Se buscó que, a través de esta experiencia, pudieran liberar tensiones físicas y emocionales, fortalecer su bienestar integral y promover una cultura de autocuidado. Esta intervención pretende ofrecer herramientas sencillas y efectivas para el manejo del estrés y la carga emocional, contribuyendo así al equilibrio personal del cuidador y al mejoramiento de la calidad del cuidado que brinda. 2. **DESARROLLO:** La sesión se inició con una explicación general sobre la metodología TRE®, resaltando su importancia en los procesos de autocuidado. La facilitadora introdujo los fundamentos teóricos, explicando cómo el sistema nervioso responde al estrés cotidiano y cómo la práctica de los ejercicios permite liberar tensiones acumuladas y recuperar el equilibrio corporal y emocional. Se ofrecieron orientaciones para la correcta ejecución de la técnica, tras lo cual los cuidadores participaron activamente durante la hora y media que duró la actividad, experimentando de manera directa sus beneficios. Al cierre, se realizó un espacio grupal de reflexión donde los asistentes compartieron sus sensaciones, fortaleciendo la confianza, la cohesión y el apoyo mutuo. Los resultados fueron muy positivos: se evidenció interés, apertura y compromiso por parte de los cuidadores, así como la creación de un ambiente cálido y respetuoso que favoreció la expresión emocional. La actividad

dejó sentadas las bases para continuar con este tipo de intervenciones, fortaleciendo tanto el autocuidado como las redes de apoyo entre los participantes.

3. Toma de asistencia: Se solicita a cada participante que se registren en el formato planilla de asistencia FOR-GD-023.
Materiales utilizados: Salón, colchonetas.

Nota: estos registros fotográficos reposan en el Drive de la Comunidad de Cuidado.









Anexos: Planilla de asistencia FOR GD 023

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa formato planilla de asistencia FOR-GD-023.		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Se realizarán dos actividades respiro al cuidado mensualmente.	Psicología	Durante el convenio 9582-2024
Próxima reunión	Se propone una nueva reunión para el mes de abril.		
Elaboró	Yeny Milena Rincón Rodríguez - 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: Tocando la esencia: Bienestar físico

2.Lugar o Localidad o Sede :Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos

3. Fecha y hora: 18/03/2026 09:00 - 10:00.

4. Nombre responsable: Yeny Rincon.

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	Fanny Pinzón	cc.	35418468	C.C. Hogar clarita Santos	Enfermera	Contratista	fannyjefe@gmail.com	3012368264	
2	Olga Ruiz	cc	22545318	CC Hogar clarita santos	serv. Generales	Contratista	olgaludeña@hotmail.com	3123760045	
3	Indira F. López Castro	PPT	6016791	CC Hogar clarita santos	Ser. Generales.	contratista	indirafabiola@gmail	3158291517	
4	Sandra Jenny leon R	cc	39654740	CC Hogar clarita santos	servicios Generales	contratista	meluchoz4038@gmail.com	3143165912	
5	Leidy Viviana Pinzón R	CC	1072711139	CC Hogar Clarita santos	Tecnico Operativo	Contratista	pinzonleidy52@gmail	3144890687	
6	Patricia Cardenas	CC	1040013975	Comunidad de cuidado Hogar clarita	Delegada Comunidad	Contratista	Patricia-car@gmail.	3108563982	
7	Jenny Martinez	c.c.	52.666.991	Comunidad de cuidado Hogar clarita santa	Aux Regente de Farmacia	contratista	jennymartinez1991@hotmail	3106624985	
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.

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: Tocando la esencia ; Bienestar físico

2. Lugar o Localidad o Sede: Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos

3. Fecha y hora: 27/03/2026 09:00-10:00.

4. Nombre responsable: Yeny Rincon.

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	Mayerly Garcia	cc	1015443017	Hogar clarita Santos	Auxiliar de Enfermeria	Contratista	maygarcia19@outlook.es	3223260011	Mayerly G.
2	Sandra J. León	cc	39654740	Hogar clarita Santos	AUX Servicios Generales	contratista	meluchi2403@gmail.com	3143165912	Sandra J.
3	Jenny Johana Rico	cc	1015864836	Hogar clarita Santos	AUX enfermeria	Contratista	jenny.rico.409	3232827551	
4	Sandra Bello Lovera	cc	52666493	Hogar Clarita Santos	AUX Servicios Generales	Contratista	Sandrabllo1@Gmail.com	3047630779	Sandra
5	Viviana Josa Granja	cc	53155088	Comunidad cuidado Hogar Clarita Santos	Terapeuta Ocupacional	Contratista	vivianajosag@gmail.com	3002863181	Viviana Josa G
6	Edna Yolima Beltran	cc	52'713618	Comunidad Cuidado Hogar Clarita	Odontologa	Contratista	odontologa@gmail.com	3046691052	
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.