ACTA N° 111

FECHA: Fusagasugá 13 de agosto de 2024

HORA: 3:00- 3:30 pm

LUGAR: Comunidad de San José

TEMA: Respiro al cuidador “meditación guiada”

ASISTENTES:

Coordinador, Yennifer Tatiana Murcia Bolívar
Psicóloga, Viviana Paola Diaz
Equipo de cuidadores San José

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad
2. Introducción de la actividad
3. Metodología
4. Materiales para el desarrollo de la actividad
5. Compromisos
6. Anexos Evidencias fotografías de las actividades de los días mencionados en el acta y planillas de asistencias.

DESARROLLO

1. OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

Brindar un espacio de relajación y renovación para los cuidadores de la comunidad de cuidado a través de una sesión de meditación guiada. La actividad está diseñada para reducir el estrés, promover el bienestar emocional y proporcionar una pausa en su rutina diaria.

2. INTRODUCCION DE LA ACTIVIDAD

La meditación guiada es una práctica diseñada para ayudar a las personas a alcanzar un estado de calma y claridad mental a través de la orientación de un instructor o una grabación. A diferencia de la meditación independiente, donde el individuo puede explorar técnicas y enfoques por su cuenta, la meditación guiada ofrece una estructura dirigida que facilita la inmersión en la práctica.

En una sesión de meditación guiada, el facilitador conduce a los participantes a través de una serie de ejercicios mentales y físicos. Esto puede incluir instrucciones para enfocar la atención en la respiración, visualizar escenas relajantes o soltar tensiones corporales. La guía proporcionada ayuda a los participantes a mantenerse centrados y comprometidos con la práctica, especialmente si son nuevos en la meditación o si buscan una experiencia más profunda.

Teniendo en cuenta lo anterior, se realizo esta sesión de meditación guiada, especialmente diseñada para todos los cuidadores de la comunidad de cuidado, quienes desempeñan un rol crucial en el cuidado de nuestros mayores, por lo que se ofreció un momento de respiro y renovación en medio de sus ocupadas y a veces agotadoras jornadas.

Como cuidadores, su dedicación y esfuerzo diario son invaluables. Sin embargo, es fundamental recordar que, para cuidar de los demás de manera efectiva, también deben cuidar de sí mismos. Esta actividad tiene como objetivo proporcionarles una pausa que les permita recargar energías, reducir el estrés y encontrar un equilibrio interior.

3. METODOLOGIA

Para el desarrollo de la actividad “meditación guiada” se tuvieron en cuenta los siguientes puntos:

- Se preparo el espacio en donde se llevo a cabo la actividad, el cual fue en la sala sensorial de la comunidad de cuidado.

- Se invito a los cuidadores de manera virtual vía WhatsApp por medio de los grupos internos que se tienen en disposición para la comunicación de las diferentes áreas.

- Una vez reunidos los cuidadores se brindo un saludo de bienvenida, acompañado del agradecimiento por la aceptación y la participación en la actividad, se explicó el propósito del encuentro y se inició con las indicaciones.

- Se explicó las técnicas de meditación que se utilizarían durante la sesión, como la respiración consciente, la visualización o el escaneo corporal, y cómo estas ayudarán a alcanzar un estado de relajación.

- Se condujo a los participantes a través de la meditación, utilizando una serie de instrucciones que incluyeron la focalización en la respiración, la visualización de paisajes relajantes y la liberación de tensiones. Se alentó a los participantes a prestar atención a sus sensaciones y emociones sin juzgarlas.

- Al finalizar la meditación, se dedicó tiempo para que los participantes compartieran sus experiencias y sensaciones. El facilitador guió una breve discusión sobre las sensaciones y beneficios experimentados durante la sesión y ofreció sugerencias para incorporar prácticas similares en la rutina diaria. Algunos de los participantes mencionaron que lograron conectarse con la meditación experimentando una relajación profunda.

- Se concluyo la actividad con unos ejercicios de estiramiento y respiración, se compartió un ligero refrigerio y agradeció a los participantes por aceptar la invitación, de igual manera se les invito a participar en las futuras actividades cuyo propósito sea disminuir el cansancio y el estrés producido por la carga laboral.

4. MATERIALES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

Para el desarrollo de la actividad "meditación guiada" se utilizaron los siguientes materiales:

- Aula sensorial de la comunidad de cuidado
- Colchonetas
- Bafle
- Música ambientada para la meditación
- Ventilador
- Funcionaros de la comunidad de cuidado
- Profesional de psicología

5. Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Yennifer Tatiana Murcia	Coordinadora	CC San José	
Viviana Paola Diaz	Psicóloga	CC San José	

Elaboró: Psicóloga Viviana Paola Diaz

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO DE RESPIRO AL CUIDADOR

LUGAR: COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSE
FECHA Y HORA: 13/08/2024 DE 3:00 A 3.30 PM
TEMA: RESPIRO AL CUIDADOR (MEDITACION GUIADA)







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 cuidador
2. Lugar o Localidad o Sede: CC. San José
3. Fecha y hora: Agosto 13 de 2024 -
4. Nombre responsable: Viviana Paola Diaz
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	Yilver Portilla	CC	395NH666	CC San José	Gerontólogo	Contratista	yilverportilla@gmail.com	3192338510	
2	Diana Ortega R.	CC.	1069752749	CC San José	Ambiental	Planta	ccsanjose@gmail.	3193064303	
3	Isabella Arbeláez	CC	1001477043	CC San José	Nutricionista	Contratista	belalecan1606@gmail.c	3229057687	
4	Johanna Gantaler	C.C	52492409	C.C San José	Tecnóloga	Planta		3124225721	
5	Paloma Romero	CC	1069741424	CC San José	T.O AUX.	Planta	Carolromero19@	3202921007	
6	Alejandra Forero	CC	1069717743	CC San José	Enfermera	Planta	CCsanjose@gmail.com	3013440857	
7	Juan Pablo Murtado	CC	1069754249	CC San José	Fisioterapia	Contratista	Fisiosanjose@gmail.com	3006126536	
8	Yuley Rojas Vargas	CC	1108934060	CC San José	Trabajo social	Contratista	Sanjosetrabajosocial@gmail.com	3102611211	
9	Angie Padilla Heredia	CC	1015472933	CC San José	TO AUX	Contratista	Angiepadilla1993@hotmail.com	3214107564	
10	Felipe Castellanos C.	C.C	1069754866	San José	gestionario	contratista	Sanjosecomunidad cuidado@gmail.	3202957456	
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 pausas saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Powered by CamScanner