Lugar	Comunidad de Cuidado San José
Fecha	26/12/2024 03:00 pm A 03:40pm
Tema	Respiro a cuidador “Zona de confort”
Desarrollo	**ORDEN DEL DÍA:** **1**. Objetivo de la actividad **2**. Introducción de la actividad **3.** Metodología **4**. Materiales para el des arrollo de la actividad **1. Objetivo de la actividad** Realizar actividades lúdico recreativas en la que se logre la vinculación de los cuidadores para mitigar el cansancio laboral. **2**. **Introducción de la actividad** Dando alcance a lo establecido en el PAI convenio 8136 se hace necesario realizar actividad de Respiro al cuidador, con el fin de brindar herramientas a los cuidadores de la comunidad de cuidado, sobre el manejo del stress y la carga laboral, con temas relacionados a la prevención del síndrome del stress asistencial. Lo anterior teniendo en cuenta que los cuidadores de personas mayores reciben una alta carga emocional y física, por tanto, es fundamental contribuir con el bienestar y la calidad de vida del cuidador ofreciendo espacios de respiro y apoyo a quienes dedican su tiempo y esfuerzo al cuidado de otros. **3. Metodología** Actividad denominada “relajar soltar” la cual se realizó en el área social

	administrativa, en donde se empleó técnica de respiración y pausas activas, posteriormente se contextualizo sobre la importancia de liberar el estrés para mantener una buena salud física y mental, y en los cuidadores aumenta el desempeño, la productividad y la calidad en los proceso cotidianos. La pausa activa se enfocó en técnica de respiración y movilidad articular consciente de todo el cuerpo, con estiramiento desde la cabeza, cuello, hombros, manos dedos, tronco, piernas tobillos y pies. De este modo y con su atención plena y sensación de relajación, se logró un espacio de relajación. **4. Materiales para el desarrollo de la actividad** Para el desarrollo de la actividad “Zona de confort” se utilizaron los siguientes materiales: • Área común • Bafle • Música de relajación. Anexos: Registro Fotográfico y planilla de asistencia

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Yennifer Tatiana Murcia	Coordinadora	C.C San José
	Johanna Mesa Camelo	Psicóloga	C.C San José

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	*N/A*		
Elaboró	*Johanna Mesa Camelo*		

REGISTRO FOTOGRAFICO RESPIRO A CUIDADOR “ZONA DE CONFORT”

UNIDAD OPERATIVA: CENTRO DE CUMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSE
FECHA: 26/12/20204



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 a Cuidador "Zona de Confort" 2. Lugar o Localidad o Sede: San José 3. Fecha y hora: 26-12-2024 3:00 pm 3:40 pm

4. Nombre responsable: Johanna Alexa Camelo 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	Johanna Alexa Camelo	cc	35251620	cc San José	Psicologa	Contrato	sanjosepsicologa02@gmail.com	3134475161	
2	Zulay Rojas V.	cc	1109934060	cc San José	T-Social	Contratista	Sanjosesocial@gmail.com	3102611711	
3	Darlene Alzate Pardo	cc	52317413	cc San José.	Gerontóloga	Contratista	ccsanjosegeron tologia@gmail.com	0123973281	
4	Diana Ortega Rojas	cc	1069752749	cc San José	Ing Ambiental	Planta	ccsanjosegp@gmail.com	3195064303	
5	Jennifer Tatiana Moreno B	cc	1069749812	cc San José	Coordinadora	Contratista	ccsanjosecoordinadora del cuidado@gmail.com	3194791638	
6	Johanna Gonzalez	cc	52492409	cc sanjose	T-Regencia	Planta	Regenciasanjose@gmail.com	3124225722	
7	Eliana Ayala	cc	1069730482	cc San Jose	Enfermera	contrato	eliana1703@gmail.com	3132634704	
8	MAYLA GALINDO	cc	1140833386	cc San Jose	Nutricionista	contratista	nutricionsanjose2024@gmail.com	3142736521	
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									

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.

Escaneado con CamScanner