ACTA N° 120

FECHA: Bogotá, 07 de marzo de 2024.

HORA: 13:30 – 14:00.

LUGAR: Oficina de profesionales Comunidad de cuidado Gratitud.

TEMA: Sesión de respiro a cuidadores.

ASISTENTES: Talento humano.

ORDEN DEL DÍA:

1. Sesión para el diligenciamiento del inventario "Te Apoyo".
2. Diligenciamiento del Formato GD-023.

DESARROLLO:

Esta estrategia de cuidado al talento humano, cuenta inicialmente con la aplicación del cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) para medir el desgaste físico, mental y afectación emocional del talento humano, el cual se aplicará todas las primeras semanas de cada mes; Garantizando dos actividades mensuales para esta línea de atención que den respuesta a las necesidades evidenciadas desde la aplicación del MBI. Estas actividades han sido propuestas y evaluadas por el área de coordinación, así como por la supervisión técnica del área de Psicología en la SDIS, en un comité que se reunirá de manera periódica, según el inicio del servicio.

Se inicia la sesión permitiendo que el mismo talento humano describa en sus propias palabras la importancia del ejercicio sano e integral de cuidado, asi como los síntomas más típicos en términos físicos, emocionales y comportamentales, los cuales describen como: Agotamiento físico y pérdida de energía, estrés crónico, malos hábitos de sueño. problemas de salud repentinos y frecuentes, y desde dolores de cabeza hasta enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad. Igualmente, la diferencia conceptual y perceptual entre stress y síndrome Burnout, incluyendo rasgos de personalidad y estilos cognitivos que facilitan la aparición y el desarrollo del síndrome en cuestión.

Seguidamente, se procede a establecer como compromiso explicito la socialización de las actividades de descargue escogidas y realizadas de forma individual, permitiendo enfatizar sobre los efectos fisiológicos y emocionales que se evidencian previo, durante y después de realizar la actividad en cuestión. Una vez todas las personas del talento humano describen y comparten su experiencia, se continua con la socialización de evidencias sobre la actividad que cada quien decidió realizar, estableciendo como compromiso que se intercambien actividades, tomando las actividades realizadas por otros y proyectándolas para el mes de Abril, donde se recogerán evidencias para establecer premios e incentivos por practicas sostenibles y variabilidad en el ocio y actividades de descargue, una vez todas las preguntas son resueltas se procede a levantar la sesión, con un ejercicio de respiración diafragmática que permita disminuir el ritmo cardiaco de forma rápida ante momentos de alto estrés y carga emocional.

FECHA: 07 DE MARZO, 2024.	NOMBRE DEL ENCUENTRO: "TE APOYO"	RESPONSABLE: DIEGO NOVA



Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
No se establecen compromisos	No aplica	No aplica
No se establecen compromisos	No aplica	No aplica

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes Abril de 2024.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Disneyla Diaz Cadena	Coordinadora	C.C. Gratitud	
Diego Andres Nova	Psicólogo	C.C. Gratitud	

Elaboró: Diego Andrés Nova Diaz.

	PROCESO GESTION DOCUMENTAL	Código: FOR-GD-023
	FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Versión: 1
		Fecha: Memo 20230238B3 - 14/08/2023
		Página: 1 de 1

1. Tema: Te Apoyo 2. Lugar: Oficina profesionales CC Gratitud 3. Fecha y hora: 07-03-24 /

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de Identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Lorine Diaz G	1065577414	C. Gratitud	S. General	Contratista	Lorinepaoladiaz19@	3044148267	Lorine D.
2	Rosa Vega	52211286	CC Gratitud	Servicio	CONTRATISTA	Rosavega74@	3116240541	Rosa
3	NAYibis cervantes	57271309	cc Gratitud	Servicios	contratista	NAYibis cervantes@	3229804225	NAYibis
4	Nubia Garcia	52183612	CC Gratitud	Cocina	CONTRATISTA	Nubiagarcia74@	3148994364	
5	KATERINE NIEL.	1065577414	CC GRATITUD.	AUXCOCINA	CONTRATISTA	Katherinemiel de la @	3001914030	
6	ANA SANTOS	51980260	GRATITUD	AUXCOCINA	CONTRATISTA	Anapsantos@	(312 3467000	ANA SANTOS
7	Eyimile Ortiz	52528855	C. Gratitud	cocina	contratista	eyimilerortiz@	3125006621	Eyi
8	Jorge Jaramillo	79390031	C. Gratitud	NO. Enfermero	contratista	alexa.yulio@hotmail	3118500913	
9	Cinep castro	52534966	CC Gratitud	auxiliar cocina	contratista	cinepcastro@hotmail.	3225665505	Cinep castro
10	Lina María Vidal G	1014103761	CC gratitud	Martes	Contratista	linamvidalg@gmail.com	3142774152	
11	Angelo Mauricio	52823224	CC gratitud	Coordinador	Contratista	angelomauricio@gmail.com	3144768241	Rico
12	Yorly Eliana Ortiz Lopez	1023866630	CC Gratitud	Q. Auxiliar	Contratista	Eliana.ortiz@gmail.com	3023906379	Yorly Eliana Ortiz
13	Liz Celis Pajaro	50237005	CC Gratitud	Servicio Generales	Contratista	celis.pajaro@gmail.com	3228745946	
14	Jhon Jairo [illegible]	80112198	Gratitud	S. Generales	Contratista	jhonjairo@gmail.com	3046763551	
15	Patricia Fonseca Herrera	52141908	CC Gratitud	T. Documental	Contratista	patricia@gmail.com	3132047433	Patricia Fonseca
16	Juliana Castro B.	1012449095	C.C Gratitud	Nutricionista	Contratista	nutricionistajuli@gmail.com	3115145430	Juliana C.
17	Daniela Lopez Rojas	1014247191	Gratitud	Fisioterapeuta	Contratista	Fisioterapia@gmail.com	3142664507	
18	Sandra Milena Morales	52316014	C.C Gratitud	Técnico operativo	Contratista	operativosgratitud@	3205764586	Sandra Morales
19	Sandra P. Rico	52334685	CC Gratitud	Enfermera	Contratista	sandrapaolarico@	3103140194.	
20								

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.