Lugar	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos
Fecha	21/04/2026 09:00 – 10:00 hrs
Tema	Bienestar Físico “Taller de estiramientos”
Desarrollo	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:** En el marco de las estrategias institucionales de bienestar y respiro al cuidado, se desarrolló una actividad dirigida al talento humano consistente en un taller de estiramiento, con el propósito de brindar un espacio de pausa activa que favoreciera la relajación, la conciencia corporal y la recuperación física durante la jornada laboral. La actividad fue liderada por el área de fisioterapia, garantizando un enfoque técnico y seguro. **OBJETIVO:** Promover el bienestar físico y emocional del talento humano mediante la implementación de un espacio de respiro al cuidador, orientado a la realización de ejercicios de estiramiento que contribuyan a la prevención de lesiones musculo esqueléticas, la disminución de la tensión corporal y el fortalecimiento de hábitos de autocuidado en el entorno laboral. 2. **DESARROLLO:** La actividad se llevó a cabo en un espacio previamente adecuado con colchonetas individuales para cada participante, favoreciendo condiciones de comodidad y seguridad. La fisioterapeuta a cargo realizó la bienvenida, presentó los objetivos del taller y brindó las orientaciones iniciales. Posteriormente, dirigió una serie de ejercicios de estiramiento enfocados en diferentes grupos musculares, promoviendo la correcta ejecución de los movimientos, la respiración consciente y la participación activa de los asistentes en un ambiente de respeto y bienestar. La actividad permitió disminuir la tensión muscular y el estrés físico asociado a las labores diarias, evidenciándose una adecuada participación y disposición del talento humano. Se fortaleció la conciencia corporal y la importancia del autocuidado como estrategia preventiva, contribuyendo al bienestar integral de los colaboradores. Asimismo, se promovió un ambiente positivo que favorece el clima organizacional y la adherencia a prácticas saludables dentro del entorno laboral. 3. Toma de asistencia: Se solicita a cada participante que se registren en el formato planilla de asistencia FOR-GD-023. Materiales utilizados: Salón, televisor, sonido.

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 mayo.		
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: Bienestar físico "Taller de Estiramientos"

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

3. Fecha y hora: 21/04/2026. 09:00-10:00.

4. Nombre responsable: Yeny Milena Rincon R

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	Patricia Cardenas	CC	1070013975	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos	Delegada Documental	Contratista	Patricia-Cardenas@gmail.	3108563982	
2	Jenny Martin	C.C.	52.666.896	comunidad de cuidado clarita Santos	Aux Regente de Farmacia	contratista	Jennymartinez290@	3106827895	
3	Tania Jara	CC	1070006680	CC. Hogar clarita Santos	Aux Enfermeria	Contratista	Jaratania@gmail.com	3506121917	
4	Erika Alexandra Flores	CC	1075674499	CC Hogar Clarita Santos	AUX Enfermeria	Contratista	erikikita@hotmail.com	3212574467	
5	Sara Gaona Torres	CC	1143870757	CC Hogar clarita Santos	AUX Enfermeria	contratista	Saragg96@gmail.com	3112938981	
6	Nohora chicacausa	CC	52623082	CC Hogar clarita Santos	Servicios generales	contratista	nohanschica@gmail.com	3144619456	
7	Maibel Rodriguez	CC.	52666753	CC. Hogar clarita Santos.	Auxiliar de terapia ocupacional	contratista	maibelrodriguez@hotmail.c	3103107070	
8	Johanna Yanes	CC	1023875378	CC Hogar clarita Santos	Trabajadora Social	Contratista	johanna.yanez2@gmail.com	3125658815	
9	Rosa Helena Gomez	CC	20985171	CC. Hogar clarita Santos	Enfermera	contratista	roshelengo@gmail.	3133724791	
10	Indira Lopez	PPT	60167911	CC Hogar clarita Santos	Aux Servicios Generales	contratista	indiralabiola@gmail	3158291517	
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.