Lugar	Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos
Fecha	30/04/2026 09:00 – 12:30 hrs
Tema	Bienestar físico “Taller de autocuidado y manejo del dolor a través de técnicas corporales.
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 actividades orientadas al bienestar físico y emocional de los usuarios, se desarrolló una jornada enfocada en la reducción del dolor y la tensión muscular mediante la aplicación de técnicas terapéuticas no invasivas. Esta intervención buscó promover espacios de relajación, favorecer la conciencia corporal y contribuir a la mejora de la calidad de vida, especialmente en personas que presentan molestias musculo esqueléticas recurrentes. **OBJETIVO:** Implementar estrategias terapéuticas integrales dirigidas al manejo del dolor y la disminución de la tensión muscular, mediante técnicas de relajación, masaje y ejercicios de elongación, con el fin de mejorar la funcionalidad física, promover el autocuidado y fortalecer el bienestar general de los usuarios. 2. **DESARROLLO:** Durante la jornada se aplicaron técnicas de relajación enfocadas en la disminución de la tensión muscular, incluyendo masajes manuales descontracturantes y el uso de la camilla Ceragem como herramienta complementaria de masaje térmico con rodillos. Estas intervenciones estuvieron dirigidas principalmente a usuarios con molestias localizadas, favoreciendo la circulación y la estimulación de puntos paravertebrales en zonas específicas. De manera complementaria, se realizaron ejercicios de elongación muscular organizados por grupos musculares, adaptados a las necesidades individuales, y en algunos casos se orientaron ejercicios específicos según la sintomatología presentada. Finalmente, se brindaron recomendaciones para el manejo del dolor en el hogar, resaltando la importancia del autocuidado y sugiriendo la consulta médica a través de la EPS cuando fue necesario. Se evidenció una adecuada participación de los usuarios, quienes manifestaron sensación de alivio del dolor y disminución de la tensión muscular posterior a la intervención. Asimismo, se fortaleció la adherencia a prácticas de autocuidado y se promovió la apropiación de estrategias terapéuticas que pueden ser replicadas en el entorno domiciliario. La actividad contribuyó al mejoramiento del bienestar general, favoreciendo estados de relajación, confort físico y mayor

disposición para la realización de actividades cotidianas.

3. Toma de asistencia: Se solicita a cada participante que se registren en el formato planilla de asistencia FOR-GD-023.
Materiales utilizados: consultorio, camilla ceragem, cobija, tapa ojos.

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 fisico; "Taller de autocuidado y manejo del dolor a traves de tecnicas corporales"!

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

3. Fecha y hora: 30/04/2026. 09:00 - 12:30.

4. Nombre responsable: Yeny Milena 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	Mary Luz Rodriguez Neva	CC	1072657871	CC Hogar Clarita Santos	Ser. Generales	contratista	mr2769639@gmail.com	3224840077	Mary Rodriguez
2	Maria Gilma Castro	cc	43473060	Cc Hogar Clarita Santa	Coordinadora	Contratista	Sor.mg.ilma.123@gmail.c	3117693692	Sor. Ma Gilma C.
3	Edna Yolima Beltran	cc	52'713618	comunidad cuidado hogar clarita santos	Gerontologa	Contratista	gerontologayolima beltranparra@gmail.com	3046691052	
4	Sandra León	cc.	39654740	C.C. Hogar Clarita Santos.	Ser. Generales	Contratista	melucha2103@gmail.com	314316912.	
5	Indira lopez	PPT	0016791	Cc Hogar Clarita Santos	Ser Generales	Contratista	indirafabiolal@gmail	3158291517	
6	Mauricio Contreras	CC	11275449	cc Hogar Clarita Santos.	Ser Generales	Contratista	mauro23 mayo25 1 Contreras@Hotmail.	3102464125	
7	Sandra Velásquez	cc	35425790	comunidad cuidado hogarclarito Santos	Fisioterapeuta	Contratista	fisioterapiaclaritosantos@gmail.com.	3114887920	
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.