ACTA N° 762

FECHA: La Mesa, diciembre 21 de 2022.

HORA: 4:00 pm. - 4:30 pm.

LUGAR: Centro Comunidad de Cuidado La Mesa

TEMA: Lo Hago Por Mi / Relajación

ASISTENTES: Luz Adriana Cardenas Cuervo (Psicóloga) y María del Pilar García (coordinadora)

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad.
2. Introducción de la actividad.
3. Actividad desarrollada.
4. Materiales a utilizar en la actividad.
5. Compromisos.
6. Anexos evidencias fotográficas de la actividad y planillas de asistencia.

DESARROLLO:

1. Objetivos de la actividad.

- ✓ Establecer acciones necesarias orientadas a la prevención y atención de los factores de riesgo asociados a la carga laboral, que permita brindar al talento humano un ambiente sano, que promueva el interés por el autocuidado emocional, físico y mental al interior del Centro Comunidad de Cuidado La Mesa, por medio de la realización de las actividades del programa Respiro para Cuidadores.

- ✓ Generar espacios de esparcimiento e integración, mediante actividades de acondicionamiento físico y relajación, que le permitan al talento humano la descarga tanto física, mental como emocional, permitiendo la modificación de sensaciones de cansancio hacia el bienestar y emotividad

2. Introducción de la actividad.

En el ámbito del convenio 7460 de 2021 en el cual se realiza atención a personas mayores modalidad severa en el Centro Comunidad de Cuidado La Mesa y siguiendo el eje de cuidado integral, línea de atención Respiro para Cuidadores, se ejecutan actividades que permitan identificar las opiniones del talento humano que labora en el centro, con el fin de generar diferentes estrategias para la elaboración del programa respiro para cuidadores, que se enfoquen en actividades de integración que ayuden a mejorar su canalización de emociones, manteniendo a vez su estado físico y mental.

La actividad denominada “Lo Hago Por Mi – Relajación”, ejecutada por el área de psicología, se realizó el día 21 de diciembre en el horario de 2:00 pm a 3:00 pm, ejecutando en este espacio la actividad de “Musicoterapia y Relajación”, actividad encaminada hacia el bienestar del talento humano.

3. Desarrollo de la actividad

La actividad Cuidándome para Cuidar ejecutada el día 21 de diciembre de 2022, se realizó en el espacio del kiosco actividad de musicoterapia y relajación, donde participaron un total de 17 personas del talento humano, quienes disfrutaron de un ambiente de relajación, alegría y descarga tanto física, mental y emocional, donde disfrutaron de un espacio ambientado con aroma de incienso de coco, con acomodación en colchonetas o según su preferencia en silla, donde experimentaron sensaciones de descanso y tranquilidad e incluso algunos de los asistentes experimentaron sensaciones de sueño como signo de su estado de relajación, adicional de estimular su fase auditiva por medio de la exposición a música instrumental, como una oportunidad para descansar de las cargas emocionales que conllevan a malas actitudes o la generación de malestar corporal por los niveles de estrés e intranquilidad que viven en su cotidianidad, es por esto que la sesión les permitió disfrutar de una actividad diferente y de alto impacto para su bienestar personal, posteriormente se realizó la retroalimentación donde los asistentes se mostraron motivados y con sentimientos de agradecimiento ante la sesión, manifestando sensaciones de descanso.

4. Materiales a utilizar en la actividad:

- ✓ Salón del kiosco
- ✓ Mesa
- ✓ Colchonetas
- ✓ Incienso de coco
- ✓ Bafle
- ✓ Computador y CD

5. Compromisos.

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. No aplica

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
María del Pilar García	Coordinadora	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	
Luz Adriana Cardenas Cuervo	Psicóloga	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	

Anexos: Registro Fotográfico, Planillas de asistencia

Elaboró: Luz Adriana Cardenas Cuervo - Psicóloga

Anexos:


21 dic. 2022 2:11:09 p. m.
La Mesa Cundinamarca
21 dic.
21 dic. 2022 2:44:28 p. m.
La Mesa Cundinamarca

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Lo Hago Por Mi – Relajación Lugar: Centro Comunidad de Cuidado La Mesa Fecha y hora: 21/12/2022 2:00pm - 3:00pm

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Maria Fernanda Suarez	1069758499	Centro comunidad la mesa	Ambiental	sumafirma2002@gmail.com	3224089467	Maria S
2	Sandra Mendieta	52734743	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	Manipuladora de Alimentos	SandraM.le8509@hotmail.com	3166125217	Sandra M.
3	Fabiola Andalgalo Reyes	35882529	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	Auxiliar	0927gaby@gmail.com	3178857418	
4	Claudia Marcela Lagos	52.869.443	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	Cocinera	Calumicg82@gmail.com	3219809548	
5	Luz Myriam Romero	52615781	Centro de comunidad la mesa.	Servicios Generales	construcciones.jonlucho@hotmail.com.	3124165360	Myriam Romero
6	SHIRLY ortiz	1007191788	centro de comunidad de cuidado la mesa	Servicios generales	SHIRLYortiz200@gmail.com	3226124791	
7	Betty Diaz Reyes	41794841	Centro comunidad cuidado La Mesa	Regente	Bettediazreyes@yahoo.es	3115541277	
8	maria cenaida th	20187796	centro comunidado cuidadodelamesa	servicios jeneraleS	zenaidath1961@gmail.com.	3223932138	
9	Esperanza Pacheco C.	52616561	centro comunidad y cuidado la Mesa	Servicios Generales	Esperanza478Persiano@gmail.com	3202635709	Esperanza P.
10	Luza chavez.	1070328535	Centro comunidad de cuidado la mesa	Archivo	Luzachavez396@gmail	3196450115	

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.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 2 de 2

Tema: Lo Hago Por Mi – Relojacion Lugar: Centro Comunidad de Cuidado La Mesa Fecha y hora: 21/12/2022 2:00pm - 3:00pm.

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	Alejandra Garrido	1016026495	Centro comunidad de cuidado la mesa	Trabajadora social	alejandra900126@gmail.com	3213590403	
12	Erika Cano	1030581569	Centro comunidad de cuidado la mesa	Enfermera	eyeda@gmail.com	3123193Ap	
13	Martha Pedrero	51859648	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	Servicio de Alimentos	martha.pedrero@hotmail.com	3232243822	
14	Heidy Pilar Sanchez	1019085084	Centro Comunidad de cuidado La Mesa	Manipuladora de alimentos	Pili.pili.sanchez@gmail.com	3222392410	
15	Christian Bucheli S.	1030536372	Centro Comunidad de cuidado La Mesa.	Gerontology.	gerontologia@gmail.com	3105374151	
16	Adriana Sánchez Berrio	52645042	Centro comunidad de Cuidado la Mesa	Técnica Operativa	adrianasanchezberrio@gmail.com	3012267524	
17	Paola A. Trejo	27095477	Comunidad de cuidado la mesa	Fisioterapia	paolandrea@gmail.com	3108103179	Paola Trejo

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.