Lugar	*Comunidad de cuidado Los Robles*
Fecha	*10/06/2026 1:45PM – 2:30PM*
Tema	*Respiro al cuidador - Yoga*
Desarrollo	**ORDEN DEL DIA** **1.***Objetivo* ***2.*** *Introducción de la actividad* ***3.*** *Metodología* ***4.*** *Materiales* ***5.*** *Registro fotográfico* ***6****. Anexos* **DESARROLLO** **1.OBJETIVO** *Brindar espacios de respiro al cuidador mediante actividades de relajación (yoga) y bienestar que favorezcan la disminución del estrés, el fortalecimiento de la salud mental y emocional, y la promoción del autocuidado en el personal de talento humano.* **2. INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD** *adecuado desempeño laboral y una mejor calidad de vida. En este sentido, las actividades de respiro al cuidador constituyen una estrategia orientada a promover espacios de autocuidado, relajación y manejo del estrés, permitiendo disminuir las tensiones derivadas de las responsabilidades diarias.* *Por tal motivo, se desarrolló una jornada de yoga dirigida al talento humano, con el propósito de generar un espacio de bienestar mediante ejercicios de respiración, estiramiento y relajación. Esta actividad buscó fortalecer el autocuidado, favorecer la salud mental y emocional, y brindar herramientas para el manejo del estrés, contribuyendo así al bienestar integral de quienes participaron en la actividad.* **3. METODOLOGÍA** *Se realizó una actividad de yoga dirigida al talento humano los días 9 y 10 de junio de 2026, en el horario de 1:45 p.m. a 2:30 p.m., desarrollada de la siguiente manera:* **1. Selección del espacio:** *Se eligió un lugar amplio, cómodo y tranquilo, libre de ruido e interrupciones, con el fin de propiciar un ambiente adecuado para la relajación y la concentración del talento humano.* **2. Organización del espacio:** *Se dispusieron colchonetas, un bafle para la reproducción de música relajante y aromatizantes para generar un ambiente de bienestar y tranquilidad.* **3. Convocatoria y ubicación:**

Se realizó la convocatoria del talento humano y posteriormente se ubicó en el espacio previamente acondicionado para el desarrollo de la actividad.

4. Desarrollo de la actividad:

Inicialmente se dio la bienvenida al talento humano y se explicó el objetivo de la actividad, posteriormente, se realizaron ejercicios de respiración consciente, estiramientos suaves y diferentes posturas de yoga orientadas a favorecer la relajación física y mental, disminuir los niveles de estrés y promover el bienestar integral. Finalmente, se llevó a cabo una fase de relajación, permitiendo finalizar la actividad en un estado de calma y tranquilidad.

4.MATERIALES

Colchonetas
Bafle
Celular
Humidificador

5. REGISTRO FOTOGRAFICO

9/06/2026





10/06/2026





	6. ANEXOS *Planilla de asistencia y registro fotográfico*		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa planilla de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica	*No aplica*	*No aplica*
Próxima reunión	*No aplica*		
Elaboró	*Lizeth Hilarión Forero*		

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 al cuidador "Yoga"
2. Lugar o Localidad o Sede: CC los Robles
3. Fecha y hora: 09-06-2026 1:15 pm - 2:30 pm
4. Nombre responsable: Lizeth Hilarion Forero
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	Wendy Escobar C	cc	1072495258	cc los Robles	Enfermera	Contratista	wendye1025@gm	3188475238	
2	Soraya Garzon	cc	1072404467	cc los Robles	Aux Enfermería	Contratista	katherinegarzon@hotmail	3106134873	
3	Alba Ley Yamal	cc	53931.113	cc los Robles	Aux Enfermería	Contratista	[illegible]@hotmail.co	3213387764	
4	Lucero Ortiz G	cc	11258366	cc los Robles	Enfermera	Contratista	[illegible]	3208841852	
5	Gina Martinez	cc	53033398	cc los Robles	Archivo	Contratista	[illegible]	3108677785	
6	Nancy garcia	cc	53932356	cc las 6 bles	aseo	contratista	[illegible]	313 384 3716	
7	Yudy Bayona Rincon	cc	1026951490	cc los robles	cocina	contratista	[illegible]	312 4230030	
8	Lizeth Campos	cc	1121865858	cc los Robles	Contratista	Contratista	[illegible]	310 3401911	
9	Andres Velandia	cc	1069455000	cc los Robles	Auxiliar	Contratista	[illegible]	3002403168	
10	Jenny Ariza	cc	1003267569	cc los Robles	T. gestativo	Contratista	[illegible]	3015215446	
11	Jady Tatiana Romero	cc	1072471371	cc los Roble	T. Social	Contratista	[illegible]	3212124148	
12	Geronimo Cano Mejia	cc	1000888 16 6	cc los robles	coordinador	contratista	[illegible]	3113211782	
13	José Olivo Ariza	cc	79790965	cc los Robles	Psicologia	Contratista	[illegible]	3168201491	
14	Angie Andrea Vasquez	cc	1123732640	cc los Robles	Nutricionista	Contratista	[illegible]	3002197283	
15	Reynaldo Rodriguez	cc	1069731640	cc los Robles	Gastronomo	Contratista	[illegible]	3195823527	
16	Juan Sebastian Portilla P.	cc	1024596773	cc los robles	profesional artes	contratista	[illegible]	3143577663	
17	Yuli Helena Soler	cc	1073130014	cc los Robles	Enfermera	Contratista	[illegible]	3128417229	
18	Yanneth Yaya	cc	532016213	cc los Robles	Enfermera	contratista	[illegible]	3133881001	
19	Leydi Rodriguez B	cc	1064740657.	cc los robles	Aux Enfermeria	Contratista	[illegible]	3102171601	
20	Olga Yolanda Garzon	cc	53931258	cc los Robles	Tallerista	Contratista	[illegible]	3229256469	

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.

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 I2024918963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Respiral Conductor "Yoga" 2. Lugar o Localidad o Sede: cc los Robles 3. Fecha y hora: 10-06-2026 1:45 pm - 2:30 pm
4. Nombre responsable: Lizeth Hilarión Forero 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	Karen Vargas	CC	1023814891	cc los Robles	Aseo	contratista	karen2026c@gmail.com	3024605492	Karen V.
2	[illegible]	CC	1073730811	cc los robles	aseo	Contratista	[illegible]	3214771572	[illegible]
3	Yulieth Toro G.	CC	1092467650	cc los Robles	Aux Cocina	Contratista	yulip8990@gmail.com	3213323760	Yulieth Toro G.
4	Lina Caribe R	CC	1073130484	CC los Robles	Aux cocina	Contratista	caribelina0570@gmail.com	3142964118	Lina Caribe R
5	[illegible]	CC	8371859	cc los robles	RECEPTOR	CONTRATISTA	[illegible]	3105687874	[illegible]
6	Martha Nagollan	CC	52112528	cc los Robles	Aux enf	contratista	mmagollanrangel@yahoo.com	3108593786	Martha Nagollan
7	Juan Manuel Rincon	CC	1069750767	cc los Robles	AUX ENFERMERA	contratista	juanmanuelrincon@gmail.com	3247728969	Juan Rincon
8	Monica Vanesa Cardenas H	CC	1'032.495.468	CC Robles	Aux. Cocina	contratista	monicavanes1993@hotmail	3142084474	[illegible]
9	Fabiola Arenas [illegible]	CC	39725755	cc los Robles	Cocinera	Contratista	fabiolabi@yahoo	3156721529	[illegible]
10	Lizeth Hilarión Forero	CC	1030688585	cc los Robles	Fonoaudiologa	Contratista	cclosrobles@gmail.com	3123216005	Lizeth Hilarión
11	Rosana Merino	CC	1064746028	cc los Robles	Aux enf	Contrato	merinodiaz@gmail.com	3125183177	Rosana Merino
12	Maria Camila Bayas H.	CC	1072493805	CC Los Robles	Enfermera	Contratista	enfermeriarobles1833@gmail.com	3196783658	[illegible]
13	Ana Lucia Parrado	CC	52062307	cc los Robles	Auxiliar Enfermeria	Contratista	analucia2@gmail.com	7715453944	Ana Parrado
14	Anys Arias Vargas	CC	1123820010	cc los Robles	Nutricionista	Contratista	[illegible]	3002892203	[illegible]
15	Tatiana Jumbarbo	CC	1072407316	CC los Robles	Auxiliar de Enfermeria	Contratista	tatiana1jumbo1020@gmail.com	3222743821	[illegible]
16	Claudia Rodriguez	CC	1073135943	CC los Robles	auxiliar enfermeria	contratista	patyjuhan913@gmail.com	3212169660	claudia R.
17	Nayibe Falardo	CC	1026580963	CC los Robles	aux enfermera	contratista	nayibe1020@hotmail.com	3212450261	[illegible]
18	Camilo Diaz	CC	1060719301	cc los Robles	Aux Enfermeria	Contratista	camilodiaz@cruzrojacolombiana.org	3137716193	[illegible]
19	Henry Mayorga	CC	3786445	cc los robles	Aux Enfermeria	Contratista	henrymayorga@gmail.com	3125251162	[illegible]
20	Juan Rodriguez	CC	1073730411	CC Robles	mantenimiento	contratista	bdjuan1478@gmail.com	3103313341	[illegible]

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.