Lugar	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*
Fecha	*10 de junio del 2026 – 02:30 pm – 03:20 pm*
Tema	***Respiro al cuidador – Relajación profunda***
Desarrollo	*ORDEN DEL DIA* 1. *Objetivo* 2. *Introducción* 3. *Desarrollo* 4. *Materiales* 5. *Fotografías* 6. *Anexos* *DESARROLLO DE MEMORIA* *1. OBJETIVO* *Promover espacios de descanso y esparcimiento con el fin de prevenir el síndrome de burnout en los cuidadores de la Comunidad de Cuidado Los Robles.* *2. INTRODUCCIÓN* *La comunidad de cuidado Los Robles, con el fin de brindar atención a la población institucionalizada y cumpliendo con el Plan de Atención Integral, presenta el desarrollo de las actividades propuestas dentro de los ejes y líneas de atención, mediante el desarrollo de juegos para prevenir el burnout ayudan a desconectar la mente, aliviar la tensión física y fomentar la conexión emocional.* *La relajación profunda en el trabajo postula que dedicar breves periodos a la desconexión consciente regula el sistema nervioso, disminuye el cortisol y evita el desgaste (burnout). Existen diversas técnicas respaldadas por instituciones de salud, las Técnicas Principales son Respiración diafragmática, que se emplea para inhalar profundamente inflando el abdomen, retener el aire y exhalar lentamente para estimular el nervio vago y provocar calma inmediata. La técnica de Mindfulness (Conciencia Plena), en la cual se emplea el Practicar el escaneo corporal (prestar atención a las sensaciones físicas desde la cabeza hasta los pies) para liberar la tensión muscular acumulada por estar sentado frente al computador.* *3. DESARROLLO* *Actividades programadas y realizadas en dos (2) sesiones el día 9 de junio del 2026 entre las 2:30 pm y las 03:15 pm y el día 10 de junio del 2026 entre las 2:30 pm y las 03:20 pm, en las que participaron 37 colaboradores de la comunidad de cuidado los Robles entre auxiliares de enfermería, personal de cocina, servicios generales, coordinación, equipo profesional y equipo administrativo.*

La metodología de relajación en el lugar de trabajo es una estrategia diseñada para reducir el estrés, disminuir la tensión muscular y mejorar la productividad. Su objetivo es crear microdescansos y pausas activas durante la jornada para regular la activación fisiológica del cuerpo. Empleando la respiración diafragmática (o Profunda), es la técnica para bajar el ritmo cardíaco y calma el sistema nervioso enviando señales de seguridad al cerebro. Se busca una posición cómoda colocan una mano sobre el pecho y sobre el abdomen. La inhalación profunda consiste en tomar aire lenta y profundamente por la nariz, dirigir el aire hacia el abdomen. Seguidamente con la exhalación Lenta se expulsa el aire lentamente por la boca, con los labios ligeramente fruncidos sintiendo el recorrido del aire.

La jornada se llevó a cabo en el taller de terapia ocupacional de la Comunidad de Cuidado, un espacio amplio y adecuado para la participación de los colaboradores. Con la realización de las actividades se logró disminuir el estrés laboral activando el sistema nervioso parasimpático. En pocos minutos, reduce la frecuencia cardíaca, destensa la musculatura y oxigena el cerebro. Esto se traduce en mayor concentración, menor fatiga y un excelente control emocional frente a las tareas diarias. Reduce drásticamente los niveles de ansiedad al inducir rápidamente un estado de calma en el cuerpo, ayuda a gestionar la frustración y la fatiga mental en momentos de alta presión. Al aumentar el suministro de oxígeno, mejora la agilidad mental, previene la disminución de energía. Alivio de la tensión física por disminuir la rigidez muscular de cuello, hombros y pecho.

Para el cierre, se solicita a participantes expongan ideas, pensamientos y experiencia relacionada con la actividad, informando se reforzó el sentido de cuidado personal, expresaron comentarios positivos sobre la experiencia, destacando actividades de relajación en diferentes partes del cuerpo, sensación de reparación en cuanto a cansancio físico, agradeciendo el espacio brindado.

Se promovió el bienestar emocional, el autocuidado y la comunicación entre compañeros, factores que inciden directamente en la mejora del ambiente laboral y el desempeño organizacional. Además, se contribuyó a la mitigación de riesgos psicosociales por medio de la participación.

4. MATERIALES
Colchonetas
Reproductor de audio
Aromas

5. FOTOGRAFÍAS
Sesión 09/06/2026


9/06/2026 2:43:28 p. m.
Silvania-Granada
Silvania
Cundinamarca
#CC Los Robles


9/06/2026 2:44:52 p. m.
Silvania-Granada
Silvania
Cundinamarca
#CC Los Robles

Sesión 10/06/2026





6. ANEXOS
listado asistencia

Nota: en el drive institucional de la comunidad de cuidado los Robles reposa el registro fotográfico del formato de ayuda de memoria de respiro al cuidador.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Los relacionados en Formato Planilla de asistencia FOR-GD-023	**N/A**	**N/A**
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	N/A	*N/A*	*N/A*
Próxima reunión	*N/A*		
Elaboró	*José Miguel Acosta Galvis - psicólogo*		

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 - Relajación profunda 2. Lugar o Localidad o Sede: C.C. Los Robles 3. Fecha y hora: 09/06/2026, 2:30 p.m. - 3:20 p.m.

4. Nombre responsable: José Miguel Acosta 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	Fabiola Alfonso el	CC	39725155	cc los Robles	T. Ocupacional	Contratista	terafabi@yahoo.es	3156020529	
2	Yulieth Toro G	CC	1072497650	CC los Robles	Aux. cocina	contratista	yulio84@gmail.com	3213323760	
3	Monica Vanesa Cordoba	CC	1072495458	CC Robles	Aux. cocina	contratista	monicavar993@hotmail.	3142684484	
4	Leidy Rodriguez	CC	1077173089	cc los Robles	ADEO	contratista	leidyrodriguez1@hotmail.com	3134711302	
5	Maria Mojollo	CC	52112528	CC los Robles	Aux enf	contratista	mmojollocorrea@hotmail.com	3108593106	
6	Juan Manuel Rincon	CC	7069750907	CC. los Robles	Aux enfermera	contratista	juanmanuelr.no@gmail.com	3247728967	
7	Ineth Hilarion Favero	CC	1036608383	cc los Robles	Fisioterapeuta	Contratista	cchavarro@gmail.com	3175230000	
8	Rosario Martinez	CC	1069746028	cc los Robles	Aux enf.	Contratista	martinezdiaz@gmail.com	3125183177	
9	Maria Camila Burgos H.	CC	1072105805	CC los Robles	Enfermera	Contratista	enfermeraroblesB133@gmail.com	3196783654	
10	Karen Vargas	CC	1023894891	cc los Robles	Aseo	contratista	karen2626@gmail.com	3024409492	
11	Daniel Fajardo	CC	3371859	cc los Robles	Vigilante	contratista	daniel3510@hot.	3165	
12	Ana Parrado	CC	52062344	CC los Robles	Auxiliar enfermeria	Contratista	analucia2@gmail.com	3115453944	
13	Nana Cordoba	CC	1073130081	CC los Robles	Aux Cocina	Contratista	cordobalina05@gmail	3187961118	
14	Angie Angel Vargas	CC	1123431010	cc los Robles	Nutricionista	Contratista	cc los robles@hotmail.com	3002197288	
15	Tatiana Fumbarino	CC	1072447516	cc los Robles	Auxiliar de Enfermeria	Contratista	futuro-fumbarino@gmail.com	3222743871	
16	Claudia Rodriguez	CC	1073130893	CC los Robles	auxiliar enfermeria	contratista	petyjuliana@gmail.com	3212166660	
17	Neyiba Fajardo	CC	1026580923	CC los Robles	Aux Enfermeria	contratista	Neyiba1020@hotmail.com	3212450261	
18	Carlo Diaz	CC	1066719301	cc los Robles	Aux enfermeria	Contratista	camilodc26@gmail.com	3137716193	
19	Henry Mayorga	CC	3186445	cc los robles	Aux enfermeria	Contratista	henrymayorga@gmail	3175256462	
20	Edwin Rodriguez	CC	1073730411	CC los Robles	Mantenimiento	Contratista	Edwin1176@gmail.com	3103131334	

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 I2024018963 - 12/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Repica al cuidador - Relajación profunda 2. Lugar o Localidad o Sede: C.C. Los Robles 3. Fecha y hora: 10/06/2026 2:30 p.m - 3:20 p.m

4. Nombre responsable: José Miguel Arcila Rativa 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	1092405258	cc los Robles	Enfermera	contratista	Wendyec05@gmail.	3188246236	Wendy EC
2	Sarono Garton	CC	1092494467	cc los Robles	Aux. Enfermeria	Contratista	katerinecastro6@hotmail.com	3105134873	
3	Ella Segurtamon J	CC	53931113	cc los Robles	Aux Enfermeria	contratista	notis84@hotmail.es	3213387764	Ella Segurtamon J
4	Nelcub Acosta M	CC	11256866	cc los Robles	Aux Enf	Contratista		3296841857	
5	Ana Martinez	CC	53013348	cc los Robles	Archivo	contratista	gnamarsa@gmail.com	3108677426	
6	Nancy garcia	CC	53932358	cc los robles	aseo	contratista		313 386 3744	Nancy garcia
7	Yudy Guevara Rincon	CC	1069751148	cc los Robles	Cocina	Contratista	YudyGuevara07@gmail.com	313 427 0030	
8	Jhoth Cenyum	CC	1124860156	cc los Robles	Gerontologa	Contratista		3103401941	
9	Andres Yolanda	CC	1069755000	cc los robles	Ambiental	Contratista		3002408166	
10	Gerson Arcia	CC	1003167857	cc los Robles	T. Operativo	Contratista		3015213266	
11	Yudy Tatiana Navarro	CC	1024471371	cc los Robles	T Social	Contratista	Inarrosaguerra@gmail.	3212124547	
12	Gerardo Cabrera Vega	CC	4008806	cc los robles	coordinador	contratista	coordinadorsiscg@gmail.com	3112113812	
13	José Miguel Arcila	CC	79770761	CC La Robla	Psicologa	Contratista	miguelarcilar@yahoo.com	3168281441	
14	Alejandro Rodriguez	CC	1069713190	cc los Robles	Gastronomo	Contratista	alejo-chefe@hotmail.com	3195622972	
15	Juan J Perilla J.	CC	1024596285	CC los Robles	cocina	Contratista		3193571768	
16	Olga Yolanda Garzon	CC	53931258	CC los Robles	Tallerista	Contratista	yolandagarzon1089 @gmail.com	3229256969	Olga Yolanda Garz
17	Maria Helena Sura	CC	1073130011	CC los Robles	Enfermera.	Contratista	arihelena1914@hotmail.com	3124871229	arihelena1914@hotmail.com
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.