Lugar	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*
Fecha	*21 de julio del 2026 – 01:45 pm – 02:45 pm*
Tema	*Calma, Alma y Compañía*
Desarrollo	*ORDEN DEL DIA* 1. *Objetivo* 2. *Introducción* 3. *Desarrollo* 4. *Materiales* 5. *Fotografías* *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.* *Las actividades lúdico-corporales para el talento humano favorecen para mejorar el clima laboral, reducir el estrés y fomentar la integración. Estas dinámicas usan el movimiento y el juego para unir a los equipos de trabajo. Reducir el estrés: Bajar la tensión física y mental acumulada por las tareas diarias. Integrar al equipo: Unir a las personas a través de la risa y el movimiento corporal compartido. Mejorar la comunicación: Enseñar a escuchar y coordinar acciones sin hablar tanto, usando el cuerpo. Aumentar la energía: Despertar el cuerpo en horas clave de la jornada.* *3. DESARROLLO* *La actividades programada y realizada el día 21 de julio del 2026 entre las 1:45 pm y las 02:45 pm en la que participaron 19 colaboradores de la comunidad de cuidado los Robles entre auxiliares de enfermería, personal de cocina, servicios generales, coordinación, equipo profesional y equipo administrativo.* *La actividad está orientada a promover el bienestar físico, emocional y cognitivo de las personas cuidadoras mediante experiencias lúdicas, corporales y de disfrute compartido, reconociendo la importancia de generar espacios de autocuidado para quienes desempeñan labores permanentes de acompañamiento y cuidado.*

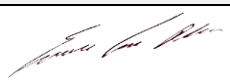
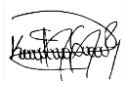
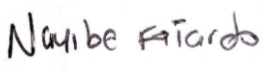
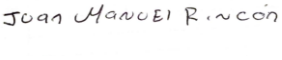
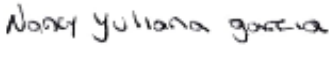
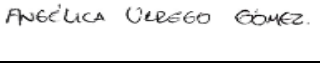
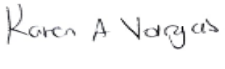
	Como apertura, se realizará una activación corporal mediante ejercicios de movilidad articular, coordinación y disociación corporal, con el propósito de preparar el cuerpo para la actividad central, favorecer la concentración y disminuir tensiones acumuladas. Posteriormente, las y los participantes conformarán un círculo para desarrollar un ejercicio de relajación muscular a través de masajes dirigidos a la persona ubicada al frente. Esta práctica se desarrollará desde un enfoque de reciprocidad, cuidado mutuo y reconocimiento del otro, fortaleciendo vínculos de confianza y promoviendo el bienestar colectivo. *Como actividad central, se dispondrán en el suelo tres columnas o filas claramente diferenciadas por colores y conceptos asociados:* *Azul: Calma.* *Morado: Alma.* *Rosa: Compañía.* *Las personas participantes se organizarán en una fila y, de acuerdo con la indicación del facilitador, deberán desplazarse mediante un salto hacia la columna correspondiente al color o concepto mencionado. Cuando se pronuncie la palabra "Descanso", deberán permanecer inmóviles, evitando realizar cualquier desplazamiento. Durante toda la actividad se ambientará el espacio con música que favorezca el disfrute, la atención, la relajación y la participación activa.* *Esta dinámica busca fortalecer la activación cognitiva mediante procesos de atención, memoria, asociación semántica, velocidad de respuesta e inhibición del movimiento, al tiempo que promueve la coordinación motriz, el equilibrio, la orientación espacial y la interacción grupal desde una experiencia recreativa.* *Como cierre, se realizará una sesión de estiramientos suaves y respiración consciente para favorecer la recuperación corporal. Finalmente, se llevará a cabo un "abrazatón" como acto simbólico de agradecimiento, reconocimiento y valoración de la labor de cuidado, reafirmando la importancia de acompañar a quienes diariamente acompañan a otras personas y propiciando un espacio de reconocimiento colectivo y bienestar emocional.* *4. MATERIALES* *Aros* *Cinta* *Reproductor de audio* *Tizas*

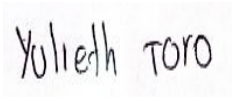
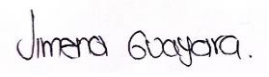
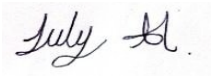
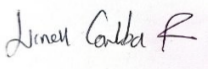
5. FOTOGRAFÍAS





Nota aclaratoria: El registro fotográfico reposa en el drive de la comunidad de cuidado.

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
Asistentes	ESPERANZA CABRERA PLAZAS	COORDINADORA	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	JUAN SEBASTIÁN PERILLA FLOREZ	PROFESIONAL EN ARTES	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	JOSE MIGUEL ACOSTA GALVIS	PSICOLOGO	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	MARIA CAMILA BURGOS HEREDIA	JEFE DE ENFERMERIA	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	KATHERINE SUSANA GARZON	AUXILIAR DE ENFERMERIA	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	NAYIBE PAOLA FAJARDO	AUXILIAR DE ENFERMERIA	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	JUAN MANUEL RINCON	AUXILIAR DE ENFERMERIA	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	DEIMER ARIZA	TÉCNICO OPERATIVO	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	ANDRES VELANDIA	TÉCNICO AMBIENTAL	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	ALEJANDRO RODRIGUEZ	GASTRÓNOMO	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	DANIEL FABRA	REGENTE DE FARMACIA	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	LEIDY RODRÍGUEZ	SERVICIOS GENERALES	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	NANCY GARCÍA	SERVICIOS GENERALES	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	ANGELICA URREGO	SERVICIOS GENERALES	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	KAREN VARGAS	SERVICIOS GENERALES	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	

	YULIETH TORO	AUXILIAR DE COCINA	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	JIMENA CORDOBA	AUXILIAR DE COCINA	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	JULY ALMEDIA	AUXILIAR DE COCINA	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
	LINA CORDOBA	AUXILIAR DE COCINA	*COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES*	
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite	
	N/A	*N/A*	*N/A*	
Próxima reunión	*N/A*			
Elaboró	*Juan Sebastián Perilla Flórez – Profesional en artes José Miguel Acosta Galvis - psicólogo*			