Lugar	Centro Cuidado Transitorio Quiroga
Fecha	23/06/2026
Tema	Actividad Cuidado al Cuidador - talento humano Unidad Operativa Quiroga (jornada de 12:00 m. a 5:00 p.m.)
Desarrollo	**ACTIVIDAD: CUIDADO AL CUIDADOR – "HABLEMOS DE LO QUE SENTIMOS"** Duración: 5 horas (12:00 m. a 5:00 p.m.) **Objetivo** Generar un espacio de encuentro de cinco (5) horas dirigido al talento humano del Centro de Cuidado Transitorio Quiroga, para reconocer y expresar las emociones que surgen en el ejercicio diario del cuidado de las 42 personas mayores habitantes de calle o en riesgo de estarlo, fortalecer los lazos de apoyo entre compañeros de las distintas áreas y construir acuerdos concretos de acompañamiento mutuo frente a situaciones emocionalmente difíciles. **Desarrollo de la jornada** **12:00 m. – 12:20 p.m. – Bienvenida y encuadre:** La coordinación y el área de psicología dieron la bienvenida a los participantes de todas las áreas (psicosocial, deportes, nutrición, facilitadores-as, técnico administrativo y ambiental, servicios generales y manipuladores-as de alimentos). Se presentó el objetivo del espacio y se construyeron de forma participativa los acuerdos de confidencialidad y respeto necesarios para hablar abiertamente de las emociones. **12:20 p.m. – 1:00 p.m. – Check-in emocional: ¿Cómo llego hoy?:** Cada participante compartió, con una palabra o un color, cómo se sentía al iniciar la jornada. Se identificaron emociones recurrentes en el grupo: cansancio físico, satisfacción por el vínculo con las personas mayores, preocupación frente a situaciones de salud de los usuarios y, en algunos casos, tristeza o impotencia ante realidades difíciles de abordar. **1:00 p.m. – 1:30 p.m. – Refrigerio y pausa:** Espacio de refrigerio compartido entre compañeros de las diferentes áreas, propiciando un ambiente informal de conversación y descanso antes de continuar con el ejercicio central de la jornada. **1:30 p.m. – 2:30 p.m. – Taller central: "Hablemos de lo que sentimos":** En círculo, se invitó a los participantes a recordar y compartir de manera voluntaria una situación reciente del servicio que les generó una emoción fuerte, guiados por las preguntas: ¿Qué pasó?, ¿Qué sentí en ese momento? y ¿Qué hice con lo que sentí?. El área de psicología acompañó el ejercicio validando cada emoción expresada y normalizando el impacto emocional que implica el cuidado de personas mayores habitantes de calle. Varios compañeros manifestaron sentir alivio al poder nombrar en voz alta emociones que usualmente no comparten en su día a día laboral. **2:30 p.m. – 3:00 p.m. – Pausa activa y respiración consciente:** Ejercicio guiado de respiración, estiramiento corporal y relajación, orientado a liberar la tensión generada durante el ejercicio emocional y preparar al grupo para la siguiente actividad.

3:00 p.m. – 4:00 p.m. – Trabajo en subgrupos: "¿Qué me gustaría que mis compañeros hicieran por mí?": Organizados en grupos mixtos por áreas, los participantes conversaron sobre el tipo de acompañamiento que esperan de sus compañeros en momentos difíciles: ser escuchados sin ser juzgados, recibir apoyo práctico o relevo en una tarea, un mensaje de ánimo oportuno, o simplemente que se respete su silencio. Cada subgrupo construyó un listado de acuerdos concretos de acompañamiento mutuo.

4:00 p.m. – 4:30 p.m. – Plenaria y construcción de acuerdos grupales: Cada subgrupo socializó sus acuerdos ante el grupo general. Con los aportes de todas las áreas se consolidó un decálogo de acompañamiento entre compañeros, que quedará visible en la Unidad Operativa Quiroga como recordatorio permanente.

4:30 p.m. – 5:00 p.m. – Cierre simbólico: La jornada finalizó en círculo con un gesto simbólico de cierre (cada participante entregó a un compañero una palabra de ánimo escrita a mano), agradecimientos por parte de la coordinación y el compromiso del equipo de mantener este tipo de espacios de manera periódica.

Resultado: Decálogo de acompañamiento entre compañeros

- Escuchar sin juzgar cuando un compañero comparta lo que siente.
- Ofrecer relevo o apoyo práctico cuando alguien se muestre desbordado por la carga emocional o laboral.
- Reconocer verbalmente el esfuerzo y el buen trabajo del otro.
- Respetar el momento y el ritmo emocional de cada persona, sin forzar a compartir.
- Avisar a coordinación o al área de psicología cuando se identifiquen signos de agotamiento en un compañero.
- Celebrar los logros del equipo y no solo señalar las dificultades.
- Mantener espacios periódicos de encuentro para hablar de las emociones que genera el cuidado.



			
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Camila García Camila García	Coordinadora	Multietnias
	Norma Quiroga	Profesional en deportes	Multietnias
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Realizar mantenimientos preventivos para minimizar mantenimientos correctivos	Coordinación	No aplica
Próxima reunión	No aplica		
Elaboró	Camila García		

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: Cuidado al cuidador
2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Quiroga
3. Fecha y hora: 23 de junio 2026 12:00-5:00pm
4. Nombre responsable: Camilo Caorcía
5. Dependencia responsable: Coordinación

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	Pedro Ignacio Buitrago Fierro	CC	79458300	CCT Quiroga	Psicologo	Contratista	pbuitragof@gmail.com	3214523008	
2	Maricteresa Rodriguez Alfaro	CC	52437714	cct quiroga	T. social	Contratista	mariterezarodriguez@gmail.com	3103385849	
3	Katherin Hernandez G	CC	1024556905	CCT. Quiroga	Tallerista	Contratista	educomunitana52 @gmail.com	3108528036	
4	Andrés Felipe García	CC	80073655	CCT Quiroga	Tallerista	Contratista	agarzialaban.e@gmail.com	3211616771	
5	JULIE PAOLINE HOSPITAL	CC	52971517	CCT QUIROGA	FACILITADORA	CONTRATISTA	ctquiroga165@hotmail.	3125676944	
6	Juliana Ramirez Calderón	CC	1032501424	cct Quiroga	Terapeuta ocupacional	contratista	juliana.ramirez20 @outlook.com	3106939273	
7	Diana M. Varela	CC	1018441761	cct Quiroga	Tecnologa	Contratista	dianam@sdis.gov.co	3121616140	
8	L. SETH ROBAYO FARIETA	CC	1010169686	cct quiroga	Gestor Documental	contratista	l.seth86.co@hotmail.com	3203310540	L. SETH R.
9	Juan Felipe Gonzalez	CC	1019091005	CCT Quiroga	facilitador	contratista	ctquiroga1658@gmail.com	3108222919	
10	DAVID ETORRO	CC	1033783891	CCT QUIROGA	FACILITADOR	CONTRATISTA	DAVIDETO@PANTALLA	3143395376	
11	Esther Revollado Bravo	CC	1143263148	cct Quiroga	Facilitadora	contratista	esthervanessa1@hotmail.com	3232433867	Esther Revollado B.
12	Karen De la Ossa	CC	53098443	C.C.T QUIROGA	S.Generales	contrato	ctquiroga@gmail.com	3223234668	
13	Ingrila Osorio-Jimenez	CC	49697893	CCTquiroga	S.Generador	Contrato	ctquiroga@gmail.com	3208136121	Ingrila Oso.
14	Lyna Olaya Arias	CC	1024484350	CCT Quiroga	Nutricionista	Contrato	ct quiroga 1658 @ gmail.com	3144203684	
15	Cristian David Castillo	CC	1013625841	CCT Quiroga	Psicologo	Contratista	ctquiroga1658@hot.	3106794674	
16	Nubia Marin	CC	52016881	CCT Quiroga	ANA Enfermeria	contratista	ct quiroga 1658 @ mail.com	3116788391	
17	Zenaida Rojas G	CC	28136402	cct quiroga	Auxiliar de Enfermería	contratista	ct quiroga 1658 @ hotmail.com	3105291021	Zenaida Rojas G
18	MIRELA PRIETO G	CC	20686564	CCT QUIROGA	AUXILIAR ENFERMERIA	CONTRATISTA	ctquiroga1658@ hotmail.com	3157459613	MIRELA PRIETO G.
19	Luz Cecilia G	CC	41078138	CCT Quiroga	Aux Enfermera	Contratista	Ctquiroga1658@ Gmail.com	3244226430	
20	Nicol Gonzalez Vasquez	CC	1022430244	cct quiroga	Terapeuta ocupacional	Contratista	ctquiroga1658@ hotmail.com	3222536043	Nicol Gonzalez

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: Cuidado del cuidador
2. Lugar o Localidad o Sede: CA Quiroga
3. Fecha y hora: 23 de junio 2026 12:00 - 5:00pm
4. Nombre responsable: Camilo Garcia
5. Dependencia responsable: Coordinación

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	José Antonio M	CC	7629199	CAT QUIROGA	COCINA	CONTRATISTA	ct quiroga1658@hotmail	3002741290	José Antonio M
2	Janeth garcia	CC	51725552	Enfermería	Enfermera	contratista	ctquiroga esti hotmail	3123410221	Janeth garcia
3	Maria Doyle Villalba	CC	1030685524	cct quiroga	Facilitadora	Contratista	ctquiroga@gmail.com	3214484141	Doyle Villalba
4	Cumja Rodriguez	CC	1033814701	cct quiroga	Enfermera	Contratista	ctquiroga1658@hotmail	3102968342	Cumja Rodriguez
5	Teidy Bibiana Castillo Leon	CC	1022456645	cct quiroga	Generales	Contrato	teidy0722@hotmail.com	3027521342	Teidy Castillo
6	Daniela Monica	CC	1025323795	cct quiroga	S. Generales	Contrato	J.daniela0115@gmail	3013772013	Daniela
7	Luis A Villalba	CC	79462083	Ludiquiroga	Facilitador	CONTRATISTA	ct quiroga@gmail.com	3102309004	
8	Norma Quiroga López	CC	52968298	cct quiroga	Edu Física	contratista	ctquiroga@gmail.com	3105443085	
9	Nicol Yurany Fandiño	CC	1023979440	cctquiroga	T. Social	contratista	ctquiroga@gmail.com	3245134344	Nicol Fandiño
10	Yessika Perez Carrillo	CC	4674570	ctquiroga	Aux cocina	Contratista	ctquiroga@gmail.com	3143982208	
11	Carol Lorena Rivera	CC	53017338	cct quiroga	Tallerista	Contratista	ct quiroga1658@hotm	3016262054	Carol Rivera
12	Yury Alexandra Castillo	CC	1072188876	cct quiroga	Enfermera	contratista	ctquiroga1658@hotmail	3186306974	Alejandra
13	Astrid Natalia Miranda	CC	1005624249	cct quiroga	Aux cocina	Contratista	ct quiroga1658@hotmail	3108593985	Natalia Rivera
14	Esperanza Urbano	CC	52826617	cctquiroga	S. Generales	Contratista	ctquiroga@gmail.com	3208173712	Esperanza
15	Eumileth Nieto Mejia	CC	92528855	cctquiroga	cocina	contratista	ctquiroga@gmail.com	3125700621	Eumileth N
16	Enyi Yuriany Caro	CC	1073426411	ct quiroga	Aux cocina	contratista	ct quiroga1658@hotmail	3214513007	Enyi Yuriany
17	Nancy Yanyra	CC	52843352	cctquiroga	S. Generales	contratista	ctquiroga@gmail.com	3202028814	Nancy Yanyra
18	Harbil Garcia	CC	1031149227	cct quiroga	Tec. Ambiental	contratista	ct quiroga1658@hotmail	3045430459	
19	Jose Antonio Mercado	CC	1067974366	cctquiroga	Cocina	contratista	ct quiroga1658@hotmail	315365319	
20	Maria elena torres	CC	52790521	cct quiroga	S. Generales	Contratista	ctquiroga1658@hotmail	3157420673	Maria Torres

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: Cuidado al cuidador
2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Quiroga
3. Fecha y hora: 23 de junio de 2026 12:00 5:00pm
4. Nombre responsable: Camilo García
5. Dependencia responsable: Coordinación

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	Kiracridth Astrid Cotrino	CC	40929980	cct quiroga	5 generales	contratista	ctquiroga1958@hotmail.com	3015411150	Kiracridth A.
2	Jose Camilo García	CC	1096957543	CCT Quiroga	Coordinador	Contratista	ctquiroga1958@hotmail	3027456660	Camilcgarcia
3									
4									
5									
6									
7									
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.