Lugar	**COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSÉ DE CHIPAQUE**
Fecha	**22 DE JULIO 2026 11:00 a.m. a 12:00 p.m.**
Tema	**RESPIRO AL CUIDADOR- SEMBRANDO BIENESTAR**
Desarrollo	**ORDEN DEL DIA** 1. Objetivo de la actividad 2. . Introducción de la actividad 3. Actividades desarrolladas 4. Materiales 5. Anexos

ATENCIÓN EN MOVIMIENTO

1. Objetivo de la actividad

Favorecer el bienestar emocional de los cuidadores mediante una actividad recreativa que estimule los procesos cognitivos, fortalezca la comunicación, la atención y la integración grupal, proporcionando un espacio de esparcimiento y reducción del estrés.

2. Introducción de la actividad

El cuidado de otra persona implica una gran responsabilidad que puede generar desgaste físico, emocional y mental. Por ello, es fundamental crear espacios de respiro que permitan a los cuidadores compartir experiencias, fortalecer vínculos y participar en actividades recreativas que favorezcan su bienestar integral. A través de la dinámica "intención en movimiento", se busca promover la actividad física, la diversión y la interacción grupal, brindando un momento de esparcimiento que contribuya a la reducción del estrés y al fortalecimiento de estrategias de autocuidado.

3. Actividades desarrolladas

Se da apertura con un saludo de bienvenida, se da a conocer el tema y el objetivo de la actividad y se dan las instrucciones. Los participantes se ubicaron formando un círculo y se designó a una persona para permanecer en el centro sosteniendo un palo de escoba de manera vertical. La persona ubicada en el centro debía mencionar rápidamente el nombre de uno de sus compañeros y, al mismo tiempo, indicar una categoría o una letra previamente establecida por el facilitador (por ejemplo: un animal, un objeto, un nombre propio, una fruta o cualquier palabra que iniciara con la letra indicada).

El compañero nombrado debía desplazarse de inmediato para sostener el palo antes de que este cayera al suelo y, simultáneamente, responder correctamente con una palabra correspondiente a la categoría o letra indicada. Una vez cumplía el reto, ocupaba el lugar del participante que estaba en el centro y la dinámica continuaba con otro compañero.

Durante la actividad se incrementó gradualmente la velocidad de las instrucciones con el propósito de estimular la atención sostenida, la rapidez de respuesta, la memoria, la coordinación y la capacidad de reacción, manteniendo un ambiente de respeto, cooperación y diversión.

Resultados observados: Los participantes demostraron interés y disposición para integrarse en la actividad, participando de manera activa durante toda la dinámica. Se evidenció un ambiente de compañerismo, alegría y recreación, favoreciendo la comunicación y la interacción entre los cuidadores. La actividad permitió fortalecer habilidades cognitivas como la atención, la concentración, la memoria y la rapidez mental, además de contribuir a la disminución de la tensión y el estrés propios de las responsabilidades del cuidado.

La actividad cumplió con el objetivo propuesto al brindar un espacio de respiro para los cuidadores, promoviendo el bienestar emocional, la integración grupal y la estimulación cognitiva a través de una estrategia lúdica y participativa. Se recomienda continuar implementando este tipo de dinámicas como parte de las acciones de promoción del autocuidado y fortalecimiento de la salud mental de los cuidadores.

4. Materiales

- ✓ Esfero
- ✓ Lista de asistencia
- ✓ Palo de escoba

Recursos humanos:

Cuidadores que participaron de la actividad.

5. Anexos

Lista de asistencia

CELEBRACIÓN DE CUMPLEAÑOS

1. Objetivo:

Reconocer y agradecer la invaluable labor del personal de talento humano, ofreciéndoles un momento de alegría y esparcimiento. Fortaleciendo su bienestar emocional, mejorar relaciones interpersonales.

2. Introducción de la actividad:

Cabe recalcar la importancia de celebrar los cumpleaños de las personas de talento humano según el mes correspondiente como símbolo de agradecimiento y resaltando la ardua labor que desempeñan dentro de la comunidad de cuidado.

3. Actividades desarrolladas:

Se da inicio a la celebración de los cumpleaños del mes de julio de los integrantes de talento humano con la intensión de reconocer esta fecha tan importante en cada uno de ellos, y recalcando el gran rol que tienen dentro de la institución.

Se aprovecha el espacio de integración donde se encuentran el personal que hace parte de la comunidad, se da una bienvenida, se indica que personas cumplen en el mes; para este mes se celebran los cumpleaños de 3 participantes, se brindan unas palabras por parte de los compañeros de trabajo dirigidas a los cumpleañeros. Luego, se comparte una torta, se canta el cumpleaños, además se deja un espacio de esparcimiento donde puedan dialogar situaciones externas del trabajo con el fin de liberar por un momento la carga laboral, en pro de mejorar la salud mental de todos los colaboradores.

4. Materiales para la actividad:

- Sillas
- Mesas.
- Decoración.
- Torta.
- Lista de asistencia.
- Esfero

Recursos humanos:

Cuidadores que participaron de la actividad

5. Anexos

Lista de asistencia

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA RESPIRO AL CUIDADOR- SEMBRANDO BIENESTAR, ATENCIÓN EN MOVIMIENTO.

(Registro fotográfico original se encuentra en el drive de la comunidad de cuidado)





CELEBRACIÓN DE CUMPLEAÑOS

(la evidencia fotográfico original reposa en el drive de la comunidad de cuidado)



	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
Asistentes	SE ANEXA PLANILLA DE ASISTENCIA			

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	Se compromete a brindar los espacios necesarios para llevar a cabo las actividades.	Coordinación	Durante la ejecución del contrato 2119 del 2026
	El equipo interdisciplinario se compromete Continuar realizando actividades lúdicas con el fin de prevenir el estrés asistencial del talento humano y celebrar el Cumpleaños de los trabajadores.	Equipo interdisciplinario	Durante la ejecución del contrato 2119 del 2026
Próxima reunión	Según programación de agosto		
Elaboró	SONIA ROCIO BOGOTA PARRADO-PSICÓLOGA		

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 Alteración en movimiento 2. Localidad o Sede: Hogar San José 3. Fecha y hora: 22/07/2026 11:00 a.m. - 12:00 pm

4. Nombre responsable: Sonia Rocio Bogota Parrado 5. Dependencia responsable: Psicología

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 Cupera López	CC	1074113625	CCC Hogar San José Chiquinquirá	Trabajadora Social	Contratista		3137079907	
2	Yolanda Acosta	CC	51985561	CC. Hogar	Nutricionista	Contratista		3105070721.	
3	Karen Juliana Novoa	CC	1002739168	Hogar San José	Delegada documental	Contratista		3232533704	Karen Novoa
4	Yamile Moreno	CC	1074858108	H.S. José	Tallerista	Contratista		3107583760	
5	KAREN N. BOGOTA	CC	1074160410	HOGARSJ	GESTION AMBIENTAL	CONTRATISTA		3227503837	KAREN B
6	Zuleyma Guerrero	CC	52961102	Hogar San José	Terapeuta ocupacional	Contratista		3132935600	
7	Angie Franco	CC	1000247902	H.S.JOSE	Tallerista	Contratista		3001934035	
8	claudia sanchez	CC	1015387879	H.S.JOSE	servicios generales	contratista		3109956597	claudia sanchez
9	Nayli Moya G.	CC	1077941859	Hogar José	Profesional	contratista		3144708416	
10	Johana Hortua Roque	CC	1074158780	Hogar San José	Servicios generales	contratista		3115512220	Johana H
11	Jacqueline Molina	CC	1016057798	Hogar San José	servicios generales	contratista		300 9961615	jacqueline M
12	[illegible]	CC	41919607	Hogar San José	Coordinadora	Contratista		3173331324	
13	Adriana Granados	CC	1020727550	Hogar San José.	Servicios Generales	Contratista		3112463772	
14	Claudia Mora	CC	1014043267	Hogar San José	Auxiliar cocina	Contratista		3219134012	
15	Sofia Garcia	CC	20475853	Hogar San José	Auxiliar Cocina	contrato		3212235076	Sofia Garcia
16	Liz Gaona	CC	1003740753	H.S. José	TCC. Alimentos	Contratista		3167244207	
17	Jenny Jaime	CC	1030692913	H.S. José	Artes	Contratista		3008760981.	Jenny.
18	Sonia Rocio Bogota	CC	1094160362	H San José	psicologica	contratista		3224089695	Sonia RB.
19	Sonia Fernanda Alvarado	CC	1077442804	H San José	Tec. Mantenimiento	Contratista		3142195194	
20	Mayra Ordoñez B.	CC	1074159654	Aux Enfermera	Aux Enfermera	contratista		3209786258	Mayra O.

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.