Lugar	Centro Cuidado Transitorio Quiroga
Fecha	27/07/2026
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 – "Fortaleciendo el Bienestar de Quienes Cuidan"** Duración: 4 horas (12:00 m. a 4:00 p.m.) **Objetivo general** Fortalecer el bienestar físico, emocional y psicosocial de las personas trabajadoras del Servicio de Cuidado Transitorio Quiroga, promoviendo estrategias de autocuidado, manejo del estrés, trabajo en equipo y fortalecimiento de las relaciones laborales, con el fin de contribuir a una atención integral y humanizada de las personas mayores. **Objetivos específicos** Sensibilizar a las personas trabajadoras sobre la importancia del autocuidado como herramienta para prevenir el agotamiento físico y emocional. Promover estrategias prácticas para el manejo del estrés y el fortalecimiento de la salud mental en el entorno laboral. Favorecer espacios de integración, comunicación y reconocimiento entre los equipos de trabajo. Fortalecer el compromiso individual y colectivo con el bienestar laboral y la calidad en la atención brindada a las personas mayores. **Desarrollo de la jornada** En el marco de la estrategia de bienestar laboral, se llevó a cabo la jornada de Cuidado al Cuidador, dirigida a las 42 personas trabajadoras del Servicio de Cuidado Transitorio Quiroga, con una duración de cuatro (4) horas. La actividad inició con un espacio de bienvenida y sensibilización sobre la importancia del autocuidado en los equipos que desempeñan labores de atención y acompañamiento a personas mayores, resaltando que el bienestar del talento humano es un componente esencial para garantizar una atención digna, cálida y de calidad. Posteriormente, se desarrollaron dinámicas de integración orientadas a fortalecer la confianza, la comunicación y el trabajo colaborativo entre las y los participantes. Estos ejercicios favorecieron la participación activa y permitieron generar un ambiente de respeto, escucha y reconocimiento mutuo. Durante la jornada se abordaron temas relacionados con el manejo del estrés laboral, la identificación de factores protectores para la salud mental, la regulación emocional, la prevención del agotamiento laboral (burnout) y la importancia de mantener hábitos de vida saludables. Asimismo, se realizaron ejercicios de respiración consciente, relajación y pausas activas como herramientas para disminuir la tensión física y emocional. Como parte del proceso reflexivo, las personas participantes compartieron experiencias relacionadas con los desafíos propios del cuidado, identificando recursos personales y colectivos para fortalecer su bienestar y el del equipo de trabajo. Finalmente, cada participante formuló un compromiso de autocuidado

aplicable tanto en el ámbito laboral como en su vida cotidiana.

Resultados

Participación activa de 42 personas trabajadoras del Servicio de Cuidado Transitorio Quiroga.

Fortalecimiento de conocimientos y herramientas para el autocuidado y el manejo del estrés.

Promoción de prácticas de bienestar físico, emocional y mental.

Fortalecimiento del trabajo en equipo, la comunicación y el apoyo entre compañeros.

Generación de compromisos orientados al mejoramiento del clima laboral y la calidad de la atención a las personas mayores.

Conclusiones

La jornada de Cuidado al Cuidador constituyó un espacio significativo para reconocer la importancia del bienestar de las personas trabajadoras como eje fundamental en la prestación de los servicios de cuidado. Se evidenció una participación activa, interés por fortalecer las prácticas de autocuidado y disposición para implementar estrategias que favorezcan la salud física y emocional, fortaleciendo así el compromiso institucional con una atención integral, humanizada y de calidad hacia las personas mayores usuarias del Servicio de Cuidado Transitorio Quiroga.





	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
Asistentes	Camila García	Coordinadora	Multietnias	Camila García
	Norma Quiroga	Profesional en deportes	Multietnias	

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	Realizar jornadas de autocuidado con el talento humano	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: CC Quiroga
3. Fecha y hora: 27/07/2026
4. Nombre responsable: Camila 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	Luis Alfonso Villalba	CC	[illegible]	cc tquiroga	Facilitador	Contratista	ctquiroga1658@	3102300xxx	
2	Andrés Felipe García	CC	80073655	cc tquiroga	Tallerista	Contratista	ctquiroga@hotmail	3227616274	
3	Nicol Yurany Fandiño	CC	1023979440	cc tquiroga	T. Social	Contratista	ctquiroga1658@hotmail	3219484191	Nicol Fandiño
4	Diana Vivas Roca	CC	1018411491	cc tquiroga	Facilitador	Contrato	ctquiroga@hotmail	3117161468	
5	Pedro Ignacio Buitrago	CC	79458300	CC TQUIROGA	Psicologo	Contratista	psicologia@gmail	3214523008	
6	Yenifer Alexandra Cano	CC	1010213923	CC TQUIROGA	Tallerista	Contratista	ctquiroga1658@hotmail	3033145895	
7	Maria Paula Villalba	CC	1020686829	ctquiroga	facilitadora	Contratista	ctquiroga1658@hotmail	Com 3214484191	
8	Mariela Prieto Gutierrez	CC	20686564	ctquiroga	AUXILIAR de enfermeria	Contratista	ctquiroga1658@hotmail	3158459613	
9	Maria camila Rodriguez	CC	1033814791	cc tquiroga	AUX Enfermeria	Contratista	Ctquiroga1658@hotmail	3219484191	
10	YURI ALEXANDRA CASTILLO	CC	1072188236	cc tquiroga	AUX ENFERMERIA	CONTRATISTA	ctquiroga1658@hotmail	3209222045	
11	Nancy Yanira Muriz	CC	52843352	cc tquiroga	SERVICIOS GENERALES	CONTRATISTA	ctquiroga@gmail.com	3219704061	
12	Leidi Bibiana Castillo Leon	CC	1022956625	S.Generales	ctquiroga	Contratista	ctquiroga@gmail.com	3022521342	
13	Emy Viviana Cano	CC	1073842641	Cocinera	ctquiroga	Contratista	ctquiroga1658@hotmail	3219484191	
14	Daniela Monica Herrera	CC	1026373745	S.Generales	ctquiroga	Contratista	ctquiroga@hotmail	3013971013	
15	Karen Margarita de la Ossa	CC	53008443	ctquiroga	S.Generales	Contratista	ctquiroga@hotmail	3223234682	
16	Jose Gregorio Arrieta	CC	7629144	ctquiroga	Cocina	Contratista	ctquiroga@hotmail	3107334643	
17	Astrid Natalia Aranda	CC	1005674249	cc tquiroga	cocina	Contratista	ctquiroga@hotmail	3144402324	
18	Julian Felipe Gonzalez	CC	1019074065	cc tquiroga	FACILITADOR	CONTRATISTA	ctquiroga1658@hotmail	3208075889	
19	Jose Ronaldo Gonzalez	CC	1020731381	CC tquiroga	AUX Enfermeria	Contratista	ctquiroga@hotmail	Cel 3213865481	
20	Luisa Camila Garcia	CC	1096957543	cc tquiroga	Coordinadora	Contratista	ctquiroga@hotmail.com	3102745660	Camila Garcia

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: 27/07/2026
4. Nombre responsable: Camilo Garcia
5. Dependencia responsable: Coordinacion

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	JULIE PAULINE HERRERA	CC	52976517	CCT QUIROGA	FACILITADORA	CONTRATISTA	ctquiroga1658@hotmail.com	3125676944	
2	Juliam Ramirez C	CC	1032501424	CCT Quiroga	Terapeuta Ocupacional	Contratista	ctquiroga1658@h.	3106731293	
3	Esther Rey Hurtado Brava	CC	1143263148	cct Quiroga	Facilitadora	contratista	ctquiroga1658@hotmail	3232433867	
4	Cristian David Castillo	CC	1013625841	Cct Quiroga	Psicologa	Contratista	ctquiroga1658@hot	3506794679	
5	Lina Olaya A.	CC	1024484350	CCT Quiroga	Nutricionista	Contratista	ctquiroga1658@h	3144693684	
6	Nubia Marin	CC	52016981	CCT Quiroga	enfermera	contratista	ctquiroga.2021@gmail.com	3167888391	
7	Yazmila Osorio	CC	49697893	cct quiroga	Si General	Contrato	ct Quiroga.2021.	3208136621	
8	Kathorin Hernández	CC	1024556705	CCT Quiroga	Talentos	Contratista	Ctquiroga@gmail.c	3108528036	
9	Maria Teresa Rodriguez	CC	52837714	cct quiroga	T. social	Contratista	ctquiroga1658@hotmail.com	3143885894	
10	Harby Eduardo Castellanos	CC	1031149229	cct Quiroga	Ambiental	Contratista	ctquiroga1658@gmail.com	3215430652	
11	Nicol Gonzalez Vasquez	CC	1022430214	CCT Quiroga	Terapeuta Ocupacional	contratista	nicolgonzalezv@gmail.com	3225360943	
12	Norma Quiroga Lopez	CC	52969249	CCT QUIROGA	Edu. Fisico.	contratista	ctquiroga1658@hotm	3105449085	
13	LISETH ROBAYO	C.C	1010169686	CCT quiroga	Gestor Documental	contratista	ctquiroga1658@hotmail	3203516052	
14	Maria alejandra Torres	CC	52976521	CCT Quiroga	Secretaria	Contrato	ctquiroga1658@hotmail	3157176085	
15	DAVID SUAREZ	CC	1033983824	CCT Quiroga	AUXILIAR	CONTRATO	ctquiroga1658@hotmail	3193399006	
16	Evimileth Nieto	CC	52528855	cogiroga	cocina	contratista	evimiletnieto	3125700621	
17	Jose Hernandez	CC	1064934566	CCT Quiroga	Cocina	Contratista	joseabm125@gmail.com	3165685884	
18	Yessika Perez	PPT	46715510	cct quiroga	aux cocina	Contratista	yessikaperez908@gmail.com	3143987208	
19	Elis Astrid Eliuy	CC	64783476	cct quiroga	S. General	Contratista	ctquiroga1658@hotmail	3102394523	
20	Janeth garcia	CC	30725765	cct Quiroga	Enfermeria	contratista	ctquiroga.2021@gmail	3123462221	

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.