Lugar	**Comunidad de cuidado Hogar San José Sasaima**
Fecha	**27 / 08 / 2026 3:30 p.m. a 4:30 p.m.**
Tema	**Reporte actividades**: Fortalecimiento técnico / Estrategias de bienestar.
Desarrollo	**ORDEN DEL DÍA:** 1. Objetivo de la actividad. 2. Introducción de la actividad. 3. Actividades desarrolladas. 4. Materiales 5. Anexos **DESARROLLO** 1.Objetivo de la actividad Promover el bienestar integral del talento humano mediante espacios de cualificación, recreación y autocuidado que fortalezcan las competencias para el cuidado humanizado, favorezcan la regulación emocional y contribuyan a la disminución del estrés laboral, en cumplimiento de la estrategia institucional Respiro al Cuidador. 2. Introducción En el marco de la estrategia institucional Respiro al Cuidador, durante el mes de agosto de 2026 se desarrollaron diferentes actividades dirigidas al talento humano de la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, orientadas al fortalecimiento técnico, el bienestar emocional, la recreación y el aprovechamiento saludable del tiempo libre. Las jornadas se llevaron a cabo los días 14, 24, 25, 26 y 27 de agosto de 2026, mediante espacios de socialización, relajación, actividad de juego y ocio, buscando favorecer el bienestar físico, emocional y social de los colaboradores y contribuir a la generación de ambientes laborales saludables que repercutan positivamente en la atención brindada a las personas mayores. 3. Actividades desarrolladas 1. Fortalecimiento técnico – Pausas activas y estrategias para el autocuidado físico durante la jornada laboral Fecha: 14 de agosto de 2026 Se desarrolló una jornada de fortalecimiento técnico dirigida al talento humano de la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, orientada a promover el autocuidado físico y la incorporación de pausas activas como estrategia para favorecer el bienestar y prevenir la tensión y fatiga asociadas a la jornada laboral. La actividad se desarrolló mediante ejercicios prácticos y participativos, utilizando una pelota como recurso para realizar diferentes dinámicas de movimiento, coordinación y participación grupal. Posteriormente, se realizaron ejercicios de estiramiento dirigidos a diferentes segmentos corporales, acompañados de orientaciones sobre la importancia de realizar pausas durante la jornada, reconocer señales de tensión física y adoptar prácticas

que contribuyan al cuidado del cuerpo.

Durante el espacio se promovió la participación del talento humano, generando un momento de aprendizaje experiencial que permitió relacionar las estrategias trabajadas con las actividades cotidianas propias de la labor de cuidado.

La actividad permitió fortalecer competencias relacionadas con el autocuidado físico y la prevención de la fatiga durante la jornada laboral, brindando herramientas prácticas que pueden ser incorporadas en las rutinas de trabajo. Asimismo, favoreció la comprensión de las pausas activas como una estrategia de bienestar que contribuye a mantener condiciones adecuadas para el desempeño de las funciones y, de manera indirecta, al desarrollo de un cuidado más eficiente y humanizado hacia las personas mayores.





2. Estrategias de bienestar

1. Pausa para respirar

Fechas: 24 y 25 de agosto de 2026

Durante estas jornadas se desarrolló un espacio de relajación y bienestar denominado “Pausa para respirar”, orientado a brindar al talento humano un momento de desconexión de las actividades cotidianas y de recuperación física y emocional.

La actividad incluyó ejercicios de respiración, pausas de relajación y ejercicios orientados a favorecer la disminución de la tensión acumulada durante la jornada laboral. Se promovió la importancia de realizar pausas conscientes y reconocer las propias necesidades como parte de las estrategias de autocuidado.
El espacio permitió generar un momento de tranquilidad y descanso, favoreciendo la relajación, el bienestar emocional y la recuperación de energía para continuar con las responsabilidades propias de la labor de cuidado.







2 Jornada de juego y ocio
Fechas: 26 y 27 de agosto de 2026

Los días 26 y 27 de agosto se desarrolló una jornada lúdico-recreativa orientada al juego, la actividad física y el aprovechamiento saludable del tiempo libre, mediante un campeonato de bolirana en el que participaron los colaboradores organizados en parejas.
Como parte de la dinámica, se incorporaron diferentes variaciones al juego con el propósito de incrementar la participación y generar un ambiente de integración. Una de las modalidades consistió en que uno de los integrantes de la pareja realizaba el lanzamiento con los ojos cubiertos, mientras su compañero debía orientarlo mediante indicaciones verbales para lograr el objetivo.
La actividad se desarrolló bajo una dinámica de participación y sana competencia, avanzando por diferentes momentos hasta llegar a la final, en la cual se definió una única pareja ganadora.

Esta jornada favoreció la interacción entre compañeros, el trabajo en equipo, la comunicación y el disfrute de un espacio diferente a la rutina laboral. Asimismo, contribuyó al bienestar físico y emocional, promoviendo el ocio, la recreación y la disminución de la tensión asociada a las actividades cotidianas.



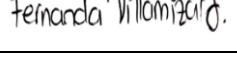
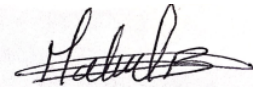
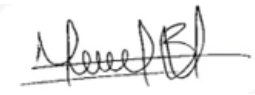


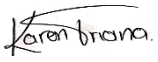
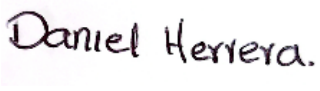
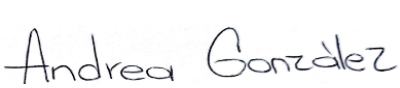
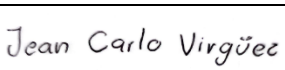
4. Materiales

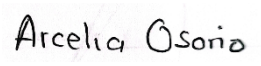
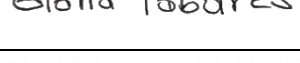
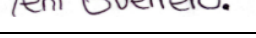
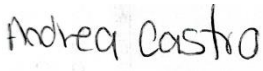
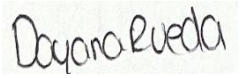
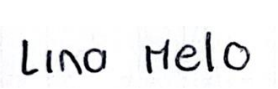
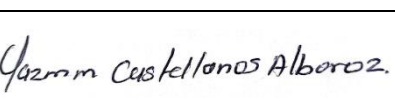
Pelota, papeles, colchonetas, bolirana, etc.

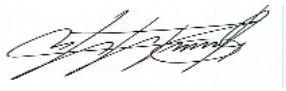
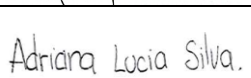
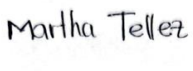
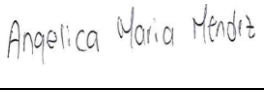
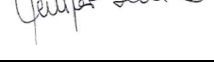
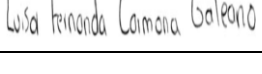
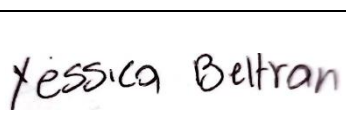
5. Anexos

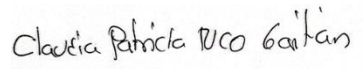
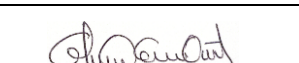
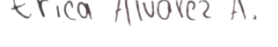
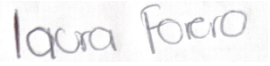
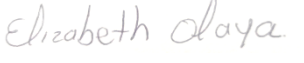
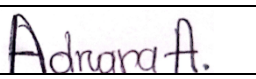
Nota aclaratoria: Los registros fotográficos reposan en el drive de la comunidad de cuidado.

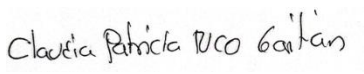
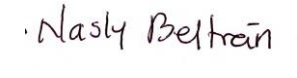
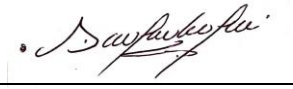
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
	María Fernanda Villamizar	Psicóloga	Hogar San José Sasaima	
	Vilma Ríos	Gerontóloga	Hogar San José Sasaima	
	Alejandra Barrera	Enfermera profesional	Hogar San José Sasaima	
	Miguel Ángel Cañon	Trabajador Social	Hogar San José Sasaima	
	Yeferson Alirio Chaves	Fisioterapeuta	Hogar San José Sasaima	
	Camila Vargas	Nutricionista	Hogar San José Sasaima	

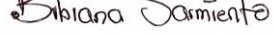
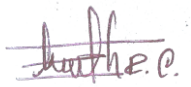
	Catherine Fierro	Enfermera Profesional	Hogar San José Sasaima	
	Alexandra Pedraza	Enfermera Profesional	Hogar San José Sasaima	
	Yomaira Ramírez	Tallerista	Hogar San José Sasaima	
	Luz Marina Álvarez	Tallerista	Hogar San José Sasaima	
	Luz Angela Cifuentes	Regente de Farmacia	Hogar San José Sasaima	
	Liliana López Fisco	Técnico en gestión documental	Hogar San José Sasaima	
	Triana Olaya Karen Paola	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Macias Ramos Zulay Dayan	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Segura Deysi Johanna	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Herrera Marquez Daniel Fernando	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Gonzalez Vargas Andrea del Pilar	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Ocampo Forero Yulieth Alejandra	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Virguez Duarte Jean	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	

	Carlo			
	Gaitan Martinez Jacqueline	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Bejarano Rojas Sandra Consuelo	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Osorio Sarmiento Arcelia	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Beltran Gonzalez Fanny Alejandra	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Martinez Gomez Angela Paola	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Ramirez Gonzalez Flor Nelly	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Osorio Muñoz Rosa Yined	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Tabares Rojas Gloria Nelsy	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Guerrero Rodriguez Yeni	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Castro Calderon Andrea Viviana	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Rueda Alfonso Dayana Katherin	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Melo Rodriguez Lina Fernada	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Castellanos Albornoz Yazmin	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	

	Alzate Rios Ana Maria	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Cardenas Bustos Sandra Milena	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Duque Arias Stephany	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Adriana Lucia Silva Bustos	Técnico de alimentos	Hogar San José Sasaima	
	Luz Mery Romero Moreno	Auxiliar Manipuladora de Alimentos	Hogar San José Sasaima	
	Martha Liliana Tellez	Auxiliar Manipuladora de Alimentos	Hogar San José Sasaima	
	María Luisa Castañeda	Auxiliar Manipuladora de Alimentos	Hogar San José Sasaima	
	Angelica María Méndez	Auxiliar Manipuladora de Alimentos	Hogar San José Sasaima	
	Jennifer Leal López	Auxiliar Manipuladora de Alimentos	Hogar San José Sasaima	
	Luisa Fernanda Carmona	Auxiliar Manipuladora de Alimentos	Hogar San José Sasaima	
	Rivera Figueroa Laura Valentina	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Castrillon Sanchez Samanta Carolina	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Ramirez Martinez Deicy Viviana	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Beltran Pedraza Yessica Lorena	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	

	Rico Gaitan Claudia Patricia	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Moreno Tapias Karen Daniela	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Hernandez Torrijo Anguie Tatiana	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Rojas León Johanna Marcela	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Vasquez Medina Rosa Maria	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Malagon Lara Nubia Yaneth	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Ortiz Gloria Esperanza	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Suarez Pereira Nidia Aleida	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Alvarez Aristizabal Erica Fernanda	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Ocampo Diana Marcela	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Forero Tique Laura Lizeth	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Olaya Rocha Elizabeth	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Ruiz Cruz Luisa Alexandra	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Castaño Arenas Natalia	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Arango Gonzalez	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	

	Adriana Fernanda			
	Montañez Florez Laura Cristina	Auxiliar de Enfermería	Enfermería	
	Rico Gaitan Claudia Patricia	Auxiliar de Enfermería	Hogar San José Sasaima	
	Olaya Rocha Elizabeth	Auxiliar de Enfermería	Hogar San José Sasaima	
	Ruiz Cruz Luisa Alexandra	Auxiliar de Enfermería	Hogar San José Sasaima	
	Sonia Linares	Auxiliar de Servicios Generales	Hogar San José Sasaima	
	Ortiz Gloria Esperanza	Auxiliar de Enfermería	Hogar San José Sasaima	
	Castaño Arenas Natalia	Auxiliar de Enfermería	Hogar San José Sasaima	
	Arango Gonzalez Adriana Fernanda	Auxiliar de Enfermería	Hogar San José Sasaima	
	Montañez Florez Laura Cristina	Auxiliar de Enfermería	Hogar San José Sasaima	
	Nancy Mrtinez	Auxiliar de Servicios Generales	Hogar San José Sasaima	
	Deisy Rodríguez	Auxiliar de Servicios Generales	Hogar San José Sasaima	
	Nasly Beltrán	Auxiliar de Servicios Generales	Hogar San José Sasaima	
	Liliana Castañeda León	Auxiliar de Servicios Generales	Hogar San José Sasaima	

	Johanna Vigoya	Auxiliar de Servicios Generales	Hogar San José Sasaima	
	Bibiana Sarmiento	Auxiliar de Servicios Generales	Hogar San José Sasaima	
	Lizeth Reina Cruz	Auxiliar de Servicios Generales	Hogar San José Sasaima	
	Beatriz Elena Ramírez	Auxiliar de Servicios Generales	Hogar San José Sasaima	
	Adriana Forero	Auxiliar de Servicios Generales	Hogar San José Sasaima	
	Hna. Anabelly Del Carmen Cadena	Coordinadora	Hogar San José Sasaima	

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	No aplica		
Elaboró	*María Fernanda Villamizar Sierra, Psicóloga.*		