ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040 Versión: 1 Fecha: I2026022259 – 07/07/2026 Página: 1 de 2

Lugar	JI COFINANCIADO ACEPTA EL CAMBIO
Fecha	28/08/2026
Tema	Concentración y memoria para la toma de decisiones y gestión adecuada de las emociones.
Desarrollo	El día 28 de agosto de 2026 se realizó con el talento humano una dinámica de concentración y memoria, orientada a fortalecer la atención, la memoria y diferentes habilidades cognitivas que contribuyen a la toma de mejores decisiones y a la gestión adecuada de las emociones. La actividad tuvo como propósito generar un espacio diferente, dinámico y participativo, en el cual los participantes pudieran ejercitar la memoria, la capacidad de concentración, la observación y la atención, reconociendo la importancia de estas habilidades tanto en la vida cotidiana como en el desempeño laboral. Inicialmente, se desarrolló un juego de memoria utilizando las manos, en el cual los participantes debían observar, seguir y recordar diferentes movimientos y secuencias realizadas durante el ejercicio. Esta dinámica permitió estimular la memoria, la coordinación, la atención y la capacidad de retención, promoviendo que cada participante permaneciera concentrado para poder repetir correctamente las acciones. Posteriormente, se llevó a cabo un juego con fichas que contenían imágenes de diferentes animales, en el que los participantes debían observar cuidadosamente, recordar la ubicación de cada imagen y encontrar la pareja correspondiente. Esta actividad permitió fortalecer principalmente la memoria visual, la capacidad de observación, la concentración y la toma de decisiones, además de generar un ambiente de interacción, diversión e integración entre los integrantes del talento humano. Durante el desarrollo de los ejercicios se resaltó la importancia de mantener la calma, prestar atención y pensar antes de actuar, relacionando estas habilidades con la gestión adecuada de las emociones. La jornada permitió reconocer que una buena concentración y memoria pueden favorecer respuestas más reflexivas frente a diferentes situaciones, evitando actuar impulsivamente y facilitando la toma de decisiones acertadas. Asimismo, se promovió un espacio de bienestar e integración, en el que el talento humano participó activamente y compartió de manera agradable. Finalmente, la actividad se desarrolló satisfactoriamente, contando con la disposición y participación del talento humano en los ejercicios propuestos. Se evidenció interés y motivación durante las dinámicas, cumpliendo con el propósito de fortalecer habilidades cognitivas y emocionales mediante estrategias lúdicas que contribuyen al bienestar personal, a las relaciones interpersonales y al adecuado desempeño dentro del entorno laboral. 

Powered by CamScanner

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
Asistentes				

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos			

Próxima reunión	
Elaboró	Dayana Gamba

Powered by CamScanner

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo Q024018983 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: concentración y memoria para toma de secciones 2. Lugar o Localidad o Sede: 3. Fecha y hora:

4. Nombre responsable: Dayana, Esperanza, leidy, Yadira. 5. Dependencia responsable:

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	Coell Rodriguez	CC	52769375	JI Acepta	Responsable	Contratista	Coordinacion acepta	3057191523	
2	Estefania Ayeda	CC	1003893466	JI Acepta	Auxiliar Administrativo	Contratista	auxiliaradmin. acepta a acepta el cambio.co	3213907767	
3	Marcela Garzon	CC	1072191492	JI Acepta	Profesional de atencion PI	Contratista	marcela garzon gonzalez @6mail.com	3006235099	
4	Maria Vergara Mora	CC	52506480	JI Acepta	Profesional de atencion PI	Contratista	maria vergaramora 26089@gmail.com	3222481435	
5	Lina Vargas	CC	52469785	JI Acepta	Auxiliar de atencion PI	Contratista	lina patricia vargas 2018@gmail.com	3507172182	
6	Belki Yadira Vargas	CC	52753532	JI Acepta	Profesional de atencion PI	Contratista	vargasnegra yadira @6mail.com	3143695727	
7	Jenny Palacios	CC	52305793	JI Acepta	Profesional de atencion PI	Contratista	bayannagamba14 @6mail.com	3138686400	
8	Bayana Gamba	CC	1012461654	JI Acepta	Profesional de atencion PI	Contratista	eylacios19@hotmail.com	3138622161	
9	leidy Johana Duarte	CC	53094259	JI Acepta	auxiliar de Atencion PI	Contratista	Joha10234M@6mail.com	3006486064	
10	Luz Aleida Acevedo	CC	52465162	JI Acepta	Auxiliar de Atención PI	Contratista	luz.le4@hotmail.com	3124738648	
11	Marilyn Cardenas	CC	1000779372	JI Acepta	Profesional de atencion PI	Contratista	preciadomarilyn hotmail.com	3228190327	
12	Monica Sanchez	CC	52038009	JI Acepta	Profesional de atencion PI	Contratista	Sanchez23moni@6mail.com	3112236317	
13	Milena Delvasto	CC	52932495	JI Acepta	Profesional de atencion PI	Contratista	miled.rojas23@gmail.com	3016992349	
14	Luisa Varela	CC	1078465793	JI Acepta	Servicios Generales	Contratista	LUKS forever 245@6mail.com	3025116258	
15	Edgar Varela	CC	79648446	JI Acepta	Servicios Generales	Contratista	Edgarvarela alvarado @6mail.com	3144408432	
16	Luz Francy Matato	CC	33818759	JI Acepta	Servicios Generales	Contratista	Esperanzikyvelandia 123@6mail.com	3133665075	
17	Isabel Velandia	CC	51988636	JI Acepta	M. Alimentos	Contratista	luzfrancymatatoguillen @6mail.com	3125769750	
18	Esperaza Velandia	CC	51704695	JI Acepta	M. Alimentos	Contratista	Uaz968@6mail.com	3175127765	
19	Nelly Silva Ayq	CC	52026554	JI Acepta	M. Alimentos	Contratista		3103053348	
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me han 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 abstenerme a mis 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 activa debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Powered by CamScanner