Lugar	**COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSÉ DE CHIPAQUE**
Fecha	**19 DE AGOSTO DE 2026 11:40 am -12:40 pm**
Tema	**RESPIRO AL CUIDADOR- HAY QUE CUIDAR AL QUE CUIDA**
Desarrollo	**ORDEN DEL DIA** 1. Objetivo de la actividad 2. Introducción de la actividad 3. Actividades desarrolladas 4. Materiales 5. Evidencias fotográficas **HAY QUE CUIDAR AL QUE CUIDA** **1. Objetivo de la actividad** Favorecer el bienestar físico y emocional de los cuidadores mediante una actividad extramural de mindfulness que estimule los procesos cognitivos, fortalezca la comunicación, la atención plena y la integración grupal, proporcionando un espacio agradable de desconección. **2. Introducción de la actividad** En los cuidadores se acumulan cargas tanto físicas como emocionales, que si no se atienden correctamente pueden afectar la salud física y emocional de los cuidadores, afectando así mismo el servicio que se presta, es por esto que crear espacios de esparcimiento y respiro para los cuidadores se vuelve fundamental, en este caso se buscó favorecer el mantenimiento de capacidades físicas mediante una caminata extramural y una descarga emocional por medio de actividades de atención plena y sensoriales. **3. Actividades desarrolladas** Se realizó actividad extramural con el talento humano, realizando caminata hacia un mirador municipal, donde se dio espacio a 2 actividades de mindfulness, en la primera se pidió escribir todo aquello que carga emocionalmente en el servicio como cuidadores y se realizó un acto simbólico para “dejarlo ir” y en la segunda actividad se realizó atención plena de los sentidos corporales por medio del método 5-4-3-2-1 donde se busca encontrar 5 cosas que se vean, 4 que se escuchen, 3 que se

sientan, 2 que se huelan y 1 que se pueda sentir el sabor, posterior se realizó compartir y vuelta a la institución.

4. Materiales

- ✔ Marcadores
- ✔ Hojas

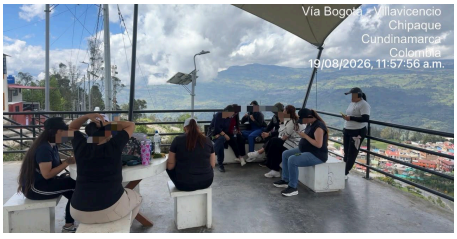
Recursos humanos:

Cuidadores que participaron de la actividad.

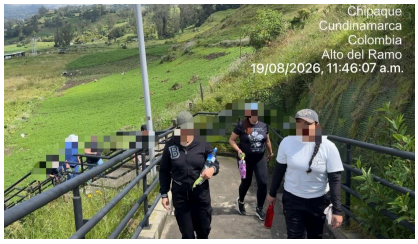
5. Evidencia fotográfica

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

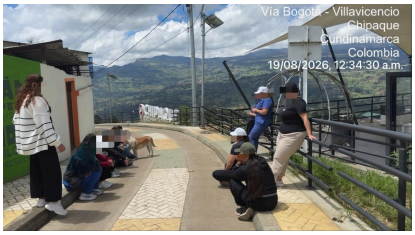


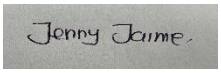
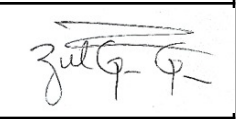
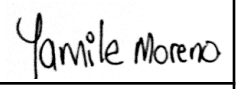
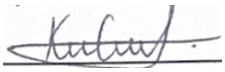
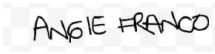
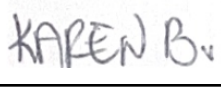
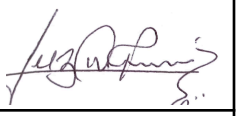
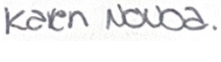
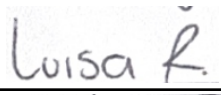
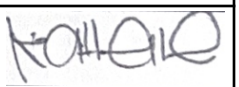










	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia	Firma
Asistentes	Jenny Jaime	Profe artes	Hogar San José de Chipaque	
	Zuleyma Guerrero	T ocupacional	Hogar San José de Chipaque	
	Yamile Moreno	Tallerista	Hogar San José de Chipaque	
	Karen Lorena Capera	Trabajadora social	Hogar San José de Chipaque	
	Angie Tatiana Franco	Tallerista	Hogar San José de Chipaque	
	Sonia Bogota	Psicóloga	Hogar San José de Chipaque	
	Karen Nayibe Bogotá	Ambiental	Hogar San José de Chipaque	
	Luz Miriam Tamayo	Gerontóloga	Hogar San José de Chipaque	
	Karen Yuliana Novoa	G. Documental	Hogar San José de Chipaque	
	Luisa Rodriguez	Enfermera	Hogar San José de Chipaque	
	Liz Mayerly Guavita	T. cocina	Hogar San José de Chipaque	
	Katherine Valencia Ortiz	Coordinadora	Hogar San José de Chipaque	

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	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.	Equipo interdisciplinario	Durante la ejecución del contrato 2119 del 2026
Próxima reunión	Según programación de septiembre		
Elaboró	LEIDY YOHANA CHINGATÉ MORA- FISIOTERAPEUTA		