| ACTA No. | | |
|---|---|---|
| **NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN:**<br>**EJE SENA MENTALMENTE SALUDABLE - Manejo Adecuado del Tiempo** | | |
| **CIUDAD Y FECHA:**<br>Bogotá, 09 de junio de 2021 | **HORA INICIO:**<br>3:00 pm | **HORA FIN:**<br>5:00 pm |
| **LUGAR Y/O ENLACE:**<br>**Reunión Teams Herramientas Disminución Ansiedad** | **DIRECCIÓN GENERAL / REGIONAL / CENTRO**<br>DSNFT - SG | |
| **AGENDA O PUNTOS PARA DESARROLLAR:**<br><br>**1.** Herramientas para Disminución de la Ansiedad | | |
| **OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:**<br><br>Realizar taller de Herramientas para Disminución de la Ansiedad, dentro de la estrategia de SENA Mentalmente Saludable | | |
| **DESARROLLO DE LA REUNIÓN** | | |

Dina Heidy Ahmad, realiza la apertura del taller dando la bienvenida a todos los participantes y al expositor, informa que como resultado de la Articulación con la Secretaria General y el Grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo, dentro de la estrategia de SENA Mentalmente Saludable se ha logrado contar con tres espacios para llevar a cabo talleres con los diferentes roles del Proceso de Gestión de Instancias de Concertación y Competencias Laborales, Metodólogos, Facilitadores de Instancias de Concertación, Facilitadores de Sistemas de Información, Dinamizadores de Instancias y de Normalización.

Se informa que esta es la tercera y última sesión del ciclo, se invita a la disposición, participación, compartir opiniones, experiencias y buenas prácticas en el momento que el conferencista de los espacios respectivos.

Da paso a la presentación del conferencista doctor Johan Sebastian Rojas Gomez, Psicólogo, Especialista en gerencia en seguridad y salud en el trabajo, candidato a magister en alta dirección, con 7 años de experiencia en el sector educación, y prevención del riesgo psicosocial, quien además labora con la empresa de salud psicosocial denominada Individual S.A.S que presta servicios a la ARL Positiva.

Se desarrolla la temática por parte del doctor Rojas en temas tales como:

- Efectúa un sondeo a los participantes sobre que entienden por ansiedad.
- Realiza introducción a la importancia de la salud metal y procede a desarrollar test rápido sobre ansiedad, se socializan los resultados en forma voluntaria por parte de los participantes y el conferencista realiza realimentación a estos.
- Se aclara sobre las diferencias entre los términos miedo y ansiedad.
- Se procede a explicar sobre los factores predisponentes y factores precipitantes de la ansiedad y su correspondiente descripción.

- Se retoma el tema hablando sobre lo que produce la ansiedad a niveles psicológico, fisiológico, a nivel emocional, cognitivo y conductual y pone ejemplos al respecto.
- Síntomas, su explicación y que hacer al sentirlos.
- Por último se explica como prevenir el estrés y controlar las emociones.

Cabe anotar que la presentación hace parte integral del acta, junto con la lista de asistencia de participantes.

Dentro del desarrollo del taller hubo intervención por parte de los participantes resaltando situaciones particulares, compartiendo técnicas y en algunos casos buenas prácticas.

La Coordinadora del Grupo de Gestión de Competencia Laborales, encargada hace el cierre del taller, agradeciendo al conferencista por el tema y a los participantes por regalarse ese tiempo y participar del mismo.

**CONCLUSIONES**

- Piensa, reacciona y reflexiona, si esto se lleva a cabo durante una discusión y se piensa antes de reaccionar, se descubrirá que ese enfrentamiento se transformará en un intercambio de puntos de vista saludables.

De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales se debe garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento. El Servicio Nacional de Aprendizaje SENA solicita la siguiente clasificación de la información:

**La información de este documento se debe clasificar como:**

**PÚBLICA** ■ **PRIVADO** ☐ **SEMIPRIVADO** ☐ **SENSIBLE** ☐

Nota: Antes de contestar esta informacional por favor remitirse al instructivo

**COMPROMISOS**

| ACTIVIDAD | RESPONSABLE | FECHA |
|---|---|---|
| Envío memorias del taller. | GGCL | 15/06/2021 |

**ASISTENTES: (Incorporar registro de asistencia)**

**Nota:** Puede incluirse imagen o captura de pantalla de los asistentes, si se trata de una reunión virtual o, de los asistentes que participan a través de una plataforma virtual.

**REGISTRO DE ASISTENCIA Y APROBACIÓN DEL ACTA No- XX DEL DÍA 09 DEL MES DE Junio DEL AÑO 2021**

| OBJETIVO (S) | Realizar taller de Herramientas para Disminución de la Ansiedad, dentro de la estrategia de SENA Mentalmente Saludable |
|---|---|

| No. | Autorizo el tratamiento de la Información SI / NO. Si marca No por favor no diligencie el formato. | NOMBRES Y APELLIDOS | No. DOCUMENTO | PLANTA | CONTRATISTA | OTRO ¿CUAL? | DEPENDENCIA/ EMPRESA | CORREO ELECTRÓNICO | TELÉFONO/EXT.SENA | AUTORIZA GRABACIÓN | FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Si | Johanna Buitrago Bermudez | 1033729082 | | Contratista | | SENA-GGCL | JCBUITRAGO@SENA.EDU.CO | 12006 | Si | Vía Teams |
| 2 | Si | Claudia Patricia Gonzalez Jimenez | 52047645 | | Contratista | | SENA | cpgonzalez@sena.edu.co | 3045401042 | Si | Vía Teams |
| 3 | Si | Ricardo Sanabria | 74770169 | | Contratista | | SENA- CAFEC | rsanabria@sena.edu.co | 3138589334 | Si | Vía Teams |
| 4 | Si | Wyllerd Alfonso Avila De La Rosa | 1124004809 | | Contratista | | SENA - DSNFT - GGCL | wavilad@sena.edu.co | 3007300098 | Si | Vía Teams |
| 5 | Si | Marisol Saavedra Barrera | 1032381179 | | Contratista | | Centro de Gestión Administrativa | msaavedrab@sena.edu.co | 3183960712 | Si | Vía Teams |
| 6 | Si | Carlos Mario Ochoa Yepes | 71640675 | | Contratista | | GGCL-SENA | cochoa@sena.edu.co | 3146005512 | Si | Vía Teams |
| 7 | Si | Laurenth Yohana Plazas Chaparro | 46377917 | | Contratista | | SENA/ REGIONAL ANTIOQUIA | lplazasc@sena.edu.co | 3163919144 | Si | Vía Teams |
| 8 | Si | Yennifer Zárate Aragón | 1110472631 | | Contratista | | SENA - Centro Agropecuario La Granja | yzaratea@sena.edu.co | 3185226223 | Si | Vía Teams |
| 9 | Si | Carol Avila Valbuena | 52881687 | | Contratista | | Mesas turismo y Procesamiento de alimentos | cavilav@sena.edu.co | 3202756840 | Si | Vía Teams |
| 10 | Si | Oldrid Farnery Zambrano Benavides | 71716858 | Planta | | | SENA - CRNR la Salada | ofzambrano@sena.edu.co | 3012523822 | Si | Vía Teams |
| 11 | Si | Diana Marcela Ramirez Salcedo | 1090397860 | | Contratista | | CIES - Mesa del Sector Electrico | diramirezs@sena.edu.co | 5829990 ext 72682 | Si | Vía Teams |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Si | Yeisi Carolina Martinez Montes | 1140860481 | | Contratista | | FACILITADORA MS AERONAUTICA | YMARTINEZMO@SENA.EDU.CO | 3042107887 | Si | Vía Teams |
| 13 | Si | Carlos Giovanny Rincón Cuervo | 74753467 | Planta | | | SENA - CMM | crinconcu@sena.edu.co | 3103228762 | Si | Vía Teams |
| 14 | Si | Crisanta Inés Henao Castro | 28020376 | | Contratista | | DSNFT-GGCL-Normalización | cihenao@sena.edu.co | 3215814785 | Si | Vía Teams |
| 15 | Si | Edixon Eduardo Rodríguez Suárez | 79743220 | | Contratista | | Centro de Gestión Administrativa - Normalización de Competencias Laborales | erodriguezs@sena.edu.co | 3115138423 | Si | Vía Teams |
| 16 | Si | Sandra Liliana Vargas Castaño | 53063145 | | Contratista | | SENA. CENTRO TECNOLOGICO DE LA AMAZONIA | SLVARGASC@SENA.EDU.CO | 3118591962 | Si | Vía Teams |
| 17 | Si | Yeimy Viviana Melo Corrales | 53030192 | | Contratista | | Sena | Yvmelo@sena.edu.co | 3118225875 | Si | Vía Teams |
| 18 | Si | Mario Fernando Martinez Ortega | 87063602 | | Contratista | | Gestion de instancias de concertación y competencias laborales | mfmartinez@sena.edu.co | 13120 | Si | Vía Teams |
| 19 | Si | Maria Cristina Murillo Gómez | 66979211 | Planta | | | SENA VALLE -CGTS | mcmurillog@sena.edu.co | 22890 | Si | Vía Teams |
| 20 | Si | Gloria Bustamante Escobar | 32535651 | Planta | | | SERVICIOS Y GESTIÓN EMPRESARIAL | gbusta@sena.edu.co | 42071 | Si | Vía Teams |
| 21 | Si | Angélica González Peña | 52470373 | | Contratista | | SENA - DSNFT - GGCL | angonzalezpe@sena.edu.co | 3164725597 | Si | Vía Teams |
| 22 | Si | Olga Pupiales Botina | 66841529 | | Contratista | | SENA - Grupo de Gestión de Competencias Laborales | opupiales@sena.edu.co | 5461500-12465 | Si | Vía Teams |
| 23 | Si | Orlando Luna Matallana | 7316651 | Planta | | | Sena/ Centro de tecnologías del Transporte | olunam@sena.edu.co | 3504555980 | Si | Vía Teams |
| 24 | Si | Mónica Santamaría Rojas | 37627127 | | Contratista | | SENA - CTCM | msantamariar@sena.edu.co | 14781 | Si | Vía Teams |
| 25 | Si | Eddson Salazar | 1018446772 | | Contratista | | SENA DSFNT | esalazarg@sena.edu.co | n/a | Si | Vía Teams |
| 26 | Si | Guillermo Cardozo Oliveros | 12117958 | Planta | | | CENTRO DE SERVICIOS FINANCIEROS | jgcardozo@sena.edu.co | 3107732926 | Si | Vía Teams |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | Si | Angelica Viviana Neira Fuentes | 1023898544 | | Contratista | | SENA- DSNFT- GGCL | aneiraf@sena.edu.co | 12920 | Si | Vía Teams |
| 28 | Si | Laurent Scarlett Sanchez Justiniano | 1017163210 | | Contratista | | Sena Mesa de Servicios Funerarios | Lsanchezju@sena.edu.co | 3137610509 | Si | Vía Teams |
| 29 | Si | Claudia Marcela Muñoz Tovar | 1151954459 | | Contratista | | SENA - CGTS | cmunozt@sena.edu.co | 3146876387 | Si | Vía Teams |
| 30 | Si | Alexander Gonzalez Olarte | 1018459044 | | Contratista | | DSNFT GGCL | agonzelezo@sena.edu.co | 3164701689 | Si | Vía Teams |
| 31 | Si | Marina Santiago Ospino | 32798728 | | Contratista | | CIDT Barrancabermeja | msantiagoos@sena.edu.co | 3208014404 | Si | Vía Teams |
| 32 | Si | Jenyfer Patricia Recio Llerena | 55303649 | | Contratista | | Centro de Comercio y Servicios Regional Atlántico | Jrecio@sena.edu.co | 3185575593 | Si | Vía Teams |
| 33 | Si | Victor Alexander Mendoza Pérez | 72286326 | Planta | | | GICCL | mendozap@sena.edu.co | 3002866265 | Si | Vía Teams |
| 34 | Si | Roz Mary Origua Huerto | 32298580 | | Contratista | | SENA-DSNFT-GGCL | Rmorigua@sena.edu.co | 3134514919 | Si | Vía Teams |
| 35 | Si | Cristian Camilo Galindo Guzmán | 80750455 | | Contratista | | GGCL Normalización | cgalindog@sena.edu.co | 3219674190 | Si | Vía Teams |
| 36 | Si | Lina Montañez | 1032460095 | | | Invitado | cma labtec | linapmontanez@gmail.com | 0 | Si | Vía Teams |
| 37 | Si | Elix Aleida Ibarra Cáceres | 60345285 | Planta | | | SENA / Centro CIES | eaibarra@sena.edu.co | 3104801300 / 72668 | Si | Vía Teams |
| 38 | Si | Leidy Gisell Rodríguez Peña | 1033764457 | | Contratista | | SENA - CGA | lgrodriguezp@sena.edu.co | 16002 | Si | Vía Teams |
| 39 | Si | Ana Patricia Delgado Roncancio | 51998276 | | Contratista | | SENA MESAS SECTORIALES | apdelgado@sena.edu.co | 3125780982 | Si | Vía Teams |
| 40 | Si | Monica Briyid Toledo Cardozo | 1012371195 | | Contratista | | MS Audiovisuales y Deportes | mtoledoc@sena.edu.co | 3196910337 | Si | Vía Teams |
| 41 | Si | Beatriz Torres Serrato | 39633788 | Planta | | | SENA CBA-MOSQUERA | btorres@sena.edu.co | 3115995740 | Si | Vía Teams |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 42 | Si | Ricardo Sinisterra Londoño | 18506348 | Planta | | | Sena- Centro Atención Agropecuario | rsinisterra@sena.edu.co | 3212607319 | Si | Vía Teams |
| 43 | Si | Laura López Morales | 1060654568 | | Contratista | | Centro para la formación cafetera | Laulopezm@sena.edu.co | 3216364912 | Si | Vía Teams |
| 44 | Si | Raúl Alberto Escobar Gamboa | 88156882 | Planta | | | SENA | raescobar@sena.edu.co | 3118117739 | Si | Vía Teams |
| 45 | Si | Ricardo Javier Aguilar Vargas | 1098639102 | Planta | | | SENA-CIDT Barrancabermeja | raguilarv@sena.Edu.co | 3004593897 | Si | Vía Teams |
| 46 | Si | Bernardo Chamorro Guevara | 79420602 | Planta | | | SENA REGIONAL NARIÑO - CIPL LOPE | BCHAMORROG@SENA.EDU.CO | 3012384875 | Si | Vía Teams |
| 47 | Si | Sandra Marcela Urrutia Tinjaca | 1032417464 | | Contratista | | SENA-DSNFT-GGCL | smurrutia@sena.edu.co | 3202200541 | Si | Vía Teams |
| 48 | Si | Laura Milena Peña Triviño | 1032449206 | | Contratista | | SENA-Centro para la Industria de la Comunicación Gráfica | lmpenat@sena.edu.co | 3208766124 | Si | Vía Teams |
| 49 | Si | Yesica Garzon Zapata | 1017183315 | | Contratista | | SENA | ygarzonz@sena.edu.co | 43348 | Si | Vía Teams |
| 50 | Si | Emilsen Calderón López | 51717728 | Planta | | | SENA - DSNFT | eccalderon@sena.edu.co | 3005723535 | Si | Vía Teams |
| 51 | Si | Felix David Badran Loreo | 72151676 | Planta | | | SENA REGIONAL ATLANTICO | fbadran@sena.edu.co | 3014832096 | Si | Vía Teams |
| 52 | Si | Lina Vanessa Erazo Esteban | 1018496965 | | Contratista | | GGCL - Comunicaciones | lverazo@sena.edu.co | 3172647052 | Si | Vía Teams |
| 53 | Si | Fayberth Calderón | 79285473 | Planta | | | DSNFT GGCL | fcalderonc@sena.edu.co | 3133777155 | Si | Vía Teams |
| 54 | Si | Andrea Lorena González Rozo | 1030615540 | | Contratista | | Instancias de Concertación-SENA | algonzalezr@sena.edu.co | 5461600 IP 16502 | Si | Vía Teams |
| 55 | Si | Alexandra Patiño Cuellar | 41940397 | | Contratista | | Mesa Sectorial Automatización | apatinoc@sena.edu.co | 3128842428 | Si | Vía Teams |
| 56 | Si | Ana María Ramos Ulloa | 33375186 | | Contratista | | CEGAFE- Facilitador MS de Artesanías | amramosu@sena.edu.co | 3143503407 | Si | Vía Teams |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 57 | Si | Andrés Giovanni Varón Soto | 1069715812 | Planta | | | SENA -CAE | agvaron@sena.edu.co | 3012356360 | Si | Vía Teams |
| 58 | Si | Asdrubal Ramirez Castillo | 1026275565 | | Contratista | | SENA - CGA | asramirez@sena.edu.co | 16032 | Si | Vía Teams |
| 59 | Si | Andrés Julián Triana Rivera | 75104133 | Planta | | | SENA | ajtriana@sena.edu.co | 3132020302 | Si | Vía Teams |
| 60 | Si | Vikmar Sair Ruiz | 1097332812 | | Contratista | | SENA - GGCL | vsairuiz@sena.edu.co | 3133265860 | Si | Vía Teams |
| 61 | Si | Jhon Alexander Marín Mendoza | 18523981 | Planta | | | SENA-CDITI | jamarine@sena.edu.co | 3104629626 | Si | Vía Teams |
| 62 | Si | Adriana Margarita Prieto Morales | 52081738 | | Contratista | | SENA DSNFT GCCL | aprieto@sena.edu.co | 3107933979 | Si | Vía Teams |
| 63 | Si | Liceth Paola Peñaranda Guzmán | 1047415482 | | Contratista | | MS Transporte Marítimo | penarandag@sena.edu.co | 3015699455 | Si | Vía Teams |
| 64 | Si | Nayibe Campaz Garcia | 66749732 | | Contratista | | Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA, Centro ASTIN | nacampaz@sena.edu.co | 3163355270 | Si | Vía Teams |
| 65 | Si | Diana Carolina Roncancio Berrio | 1024542207 | | Contratista | | Sena | Droncancio@sena.edu.co | 15532 | Si | Vía Teams |
| 66 | Si | Luis Carlos Fabregas Peña | 19584450 | Planta | | | Sena-Centro Nacional Colombo Alemán | Lcfabregap@sena.edu.co | 3043604760 | Si | Vía Teams |
| 67 | Si | Juan Guillermo Ruiz Zapata | 79652748 | Planta | | | SENA- Centro de Servicios y Gestion Empresarial | jruiz@sena.edu.co | 3116462808 | Si | Vía Teams |
| 68 | Si | Luz Piedad Bedoya Arcila | 1060266540 | | Contratista | | SENA CFC | lpbedoya@sena.edu.co | 3137775952 | Si | Vía Teams |
| 69 | Si | Yamith Alfonso Martínez | 74185251 | Planta | | | Sena Centro Minero | yamartinezc@sena.edu.co | 82450 | Si | Vía Teams |
| 70 | Si | Miguel Angel Cantillo Rodriguez | 73190999 | Planta | | | Sena - centro para la industria petroquímica | macantillo@sena.edu.co | 3003262554 | Si | Vía Teams |
| 71 | Si | Luis Alberto Ardila Espitia | 79729953 | Planta | | | SENA- Formación Profesional Integral | lardilaes@sena.edu.co | 3144574804 | Si | Vía Teams |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 72 | Si | Stephania Ramirez Tarquino | 1031162578 | | Contratista | | SENA-CGA | sramirezt@sena.edu.co | 16096 | Si | Vía Teams |
| 73 | Si | Adolfo León Gil Restrepo | 3383355 | | Contratista | | Sena | adgilr@sena.edu.co | 3007800960 | Si | Vía Teams |
| 74 | Si | Myriam Cárdenas Gómez | 63333241 | | Contratista | | C.A.S.A.- GICCL | mycardenasg@sena.edu.co | 3113517415 | Si | Vía Teams |
| 75 | Si | Alba Viviana Urbano Ahumada | 1032407744 | | Contratista | | Sena | aurbanoa@sena.edu.co | 3128364937 | Si | Vía Teams |
| 76 | Si | Jessica Nayeth González López | 1015404398 | | Contratista | | SENA CGI | jgonzalezl@sena.edu.co | 15662 | Si | Vía Teams |
| 77 | Si | Paula Andrea Ramírez García | 21739666 | Planta | | | SENA-Centro Textil y de Gestión Industrial | pramirezg@sena.edu.co | 3127933018 | Si | Vía Teams |
| 78 | Si | Luis Alexander Vargas Rincón | 80549635 | Planta | | | Cenigraf | amaluendas@sena.edu.co | 3002240011 | Si | Vía Teams |
| 79 | Si | Dora Alba Ramírez Gil | 51712872 | Planta | | | SENA GGCL | daramirezg@sena.edu.co | 3124805944 | Si | Vía Teams |
| 80 | Si | Luis Gabriel Prieto Ríos | 1075658786 | Planta | | | SENA - Centro de Diseño y Metrología | lprietor@sena.edu.co | 3124219578 | Si | Vía Teams |
| 81 | Si | Yeni Esperanza Navia Meneses | 34322573 | Planta | | | SENA/GICCL/CCYS REGIONAL CAUCA | ynavia@sena.edu.co | 3214055158 | Si | Vía Teams |